

11月予定献立表



《今月のめあて》

かんしゃしてたべよう

家庭数

令和8年度 11月　　給食回数　18　回

●武蔵野市立本宿小学校給食室

日	曜	こんだて	牛乳等	つかうもの（材料） 血や肉となる（あか）	力や熱となる（き）	体の調子をととのえる（みどり）	コメント	ランチルーム
4	水	ごはん　なっとう みそしる　かくしこうやどうふ	○	かつおぶし こうやどうふ なっとう わかめ こんぶ みそ ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも あぶら でんぷん さとう	たまねぎ キャベツ にんじん たけのこ ピーマン ながねぎ にんにく しょうが ほししいたけ	4日（水） **「納豆」** 給食にも納豆が登場します！ 納豆を、自分で開けて、かき混ぜて食べます。よくかき混ぜて食べると、旨味が増します。 	
5	木	さけとほうれんそうの クリームスパゲッティ さつまいもとだいずのかりんとうあげ	○	だいず ベーコン さけ なまクリーム ぎゅうにゅう	スパゲッティ こむぎこ バター あぶら でんぷん さつまいも むらさきいも くろざとう	たまねぎ パセリ マッシュルーム にんじん ほうれんそう		6の1
6	金	きのこカレーライス たくあんおんサラダ みかん	○	レバーソーセージ とりがら ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら じゃがいも さとう こむぎこ ごま	たまねぎ にんじん えのきたけ しめじ マッシュルーム セロリ にんにく しょうが たくあん はくさい もやし こまつな みかん		
9	月	かしわパン こうやどうふいりハンバーグ かぼちゃのコーンスープ やさいソテー	○	ぶたにく こうやどうふ とりがら くきわかめ ぎゅうにゅう	パン パンこ あぶら さとう でんぷん こむぎこ バター	たまねぎ トマト かぼちゃ キャベツ セロリ マッシュルーム もやし クリームコーン ブロッコリー	11日（水） **「リザーブ給食」** 子どもたちに、自分が食べたい主菜を、あらかじめ選んでもらいます。 ★鶏ももの天ぷら ★鶏むねの天ぷら のどちらかを選択します。 	5年
10	火	ごはん　けんちんじる ぶりのゆずふうみやき だいこんのそぼろに	○	とうふ かつおぶし こんぶ とりにく ぶり ぎゅうにゅう	こめ あぶら さといも こんにゃく さとう ごまあぶら でんぷん	だいこん にんじん ごぼう ながねぎ こまつな ゆず たまねぎ しょうが		
11	水	にくなんばんうどん ★とりもものてんぷら　または ★とりむねのてんぷら なまあげのごまみそに	○	こんぶ とりにく なまあげ ぶたにく かつおぶし みそ ぎゅうにゅう	うどん でんぷん こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら ごま さといも こんにゃく	もやし こまつな しょうが ながねぎ れんこん にんじん		
12	木	ウインナーピラフ しないさんやさいのスープ ほうれんそうとチーズのオムレツ	○	レバーソーセージ こんぶ たまご かつおぶし チーズ とりにく なまクリーム ぎゅうにゅう	こめ あぶら バター	にんじん たまねぎ えだまめ パセリ キャベツ だいこん はくさい かぶ ほうれんそう クリームコーン	18日（水） **「坦々豆乳つけめん」** 長ねぎ・にんにく・生姜を味噌や酒・砂糖で炒めながら延ばして作る練りみそを使った担々麺です。豆乳が入るので、辛みが抑えられ、まろやかな旨味があります。 	6の2
13	金	ポークビーンズライス やさいソテー みかん	○	ぶたにく ベーコン だいず ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら バター こむぎこ さとう	パセリ たまねぎ にんじん にんにく トマト トマトピューレ あかピーマン マッシュルーム キャベツ こまつな みかん		4の2
16	月	ダイスチーズパン やさいのスープ ぶたにくのトマトにこみ ジャーマンポテト	○	とりがら ぶたにく だいず ぎゅうにゅう	ダイスチーズパン あぶら さとう じゃがいも	キャベツ だいこん にんじん はくさい こまつな ながねぎ たまねぎ トマト マッシュルーム パセリ		
17	火	ごはん　のりとひじきのつくだに まめとんじる ちくわとこうやどうふのあげに	○	ひじき ぶたにく だいず とうふ こんぶ かつおぶし のり みそ こうやどうふ ちくわ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう でんぷん ごま こんにゃく	だいこん にんじん ながねぎ こまつな ブロッコリー	19日（木） **「里芋ごはん」** 市内産の旬の里芋を、一つ一つ丁寧に皮をむいて、米に炊き込んで作ります。ホクホクとした食感が楽しめるごはんです。 	4の1
18	水	タンタンとうにゅうつけめん さつまいもとりんごのかさねに	○	ぶたにく だいず みそ とうにゅう とりがら こんぶ ぎゅうにゅう	むしちゅうかそば さとう ごまあぶら ごま ねりごま さつまいも むらさきいも	もやし キャベツ にんじん ながねぎ しょうが にんにく にら りんご レーズン レモン		5年
19	木	さといもごはん　すましじる とりのからあげ　ひじきに	ヨ	こんぶ かまぼこ わかめ かつおぶし あぶらあげ とりにく ひじき ヨーグルト	こめ こめつぶむぎ あぶら さといも こむぎこ さとう でんぷん	キャベツ だいこん ながねぎ しょうが にんにく にんじん えだまめ		
20	金	とりにくのケバブどん （ライス・ぐ・やさい） あおのりビーンズ	○	とりにく あおのり だいず ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら でんぷん さとう じゃがいも	たまねぎ キャベツ こまつな	20日（金） **「とり肉のケバブ丼」** スパイスが効いた、とり肉のケバブと茹でたキャベツを、ごはんにのせていただきます。子どもたちに大人気の献立です。お楽しみに。 	
24	火	むさしのかてうどん （うどん・かてやさい・つけじる） ちくわのかわりあげ	○	ぶたにく こんぶ ちくわ あおのり かつおぶし ぎゅうにゅう	うどん さとう こむぎこ あぶら	もやし だいこん こまつな にんじん ながねぎ しょうが		
25	水	むぎごはん すきやきに チーズおんサラダ	○	ぶたにく とうふ チーズ うちまめ とりにく ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら しらたき さとう	にんじん ながねぎ はくさい キャベツ こまつなしゅんぎく えのきたけ ほししいたけ		
26	木	だいずごはん　さつまじる さけのしおこうじやき きりぼしだいこんのにもの	○	だいず ぶたにく こんぶ かつおぶし さつまあげ さけ みそ ぎゅうにゅう	こめ さつまいも もちごめ あぶら こんにゃく さとう	ごぼう にんじん ながねぎ こまつな しょうが きりぼしだいこん	24日（火） **「武蔵野糧うどんの日」** 市内産野菜をたっぷり使った武蔵野の郷土食「糧うどん」です。市内の小中学校で、同じ時期に提供する献立です。 	
27	金	プルコギどん じゃがいものいためもの りんごのコーンポート	○	ぶたにく ベーコン ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら さとう ごま でんぷん じゃがいも	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ にら しめじ えのきたけ こまつな あかピーマン りんご レモン		
30	月	セルフフィッシュバーガー ふゆやさいのポトフ はるさめとだいこんのピリカラいため	○	メルルーサ ぶたにく レバーソーセージ とりがら ぎゅうにゅう	パン こむぎこ パンこ あぶら さといも さとう はるさめ ごまあぶら	たまねぎ にんじん はくさい だいこん かぶ ブロッコリー カリフラワー セロリ にんにく にら しょうが		

牛乳らん　○…牛乳　ヨ･･･ヨーグルト

※材料は全てを表示しているわけではありません。

月平均栄養価　エネルギー　616kcal　たんぱく質　26.3g　脂質　22.3g