



# 11月予定献立表



《今月のめあて》

きれいにかたづけましょう

平成26年度11月

給食回数 17 回

武蔵野市立桜野小学校

日	曜	こんだて	牛乳	つかうもの(材料)			コメント
				体をつくる(あか)	力や熱となる(き)	体の調子をととのえる(みどり)	
4	火	チャーハン ちゅうかスープ ジャンボしゅうまい ナムル	○	ぶたにく とりがら わかめ ぎゅうにゅう	しちぶまい あぶら ごまあぶら しゅうまいのか わ	ながねぎ ピーマン もやし たまねぎ にんじん いら ほうれんそう	 <p>☆11日魚の黄金焼き マヨネーズと炒り卵で、 ソースを作り、魚の上 のせてオープンで焼いま す。</p>
5	水	しよくパン フルーツクリーム はくさいとにくボールスープに マカロニソテー	○	ぎゅうにゅう スキムミルク なまくりーむ ぶたにく	しよくパン かたくりこ さとう ツイストマカロニ あぶら バター	フルーツミックス りんご ながねぎ にんじん はくさい ほうれんそう たまねぎ	
6	木	むぎごはん みそしる とりめふうみやき おかに	ヨ	わかめ とりにく おから ヨーグルト	しちぶまい むぎ さとう あぶら じゃがいも	たまねぎ ねりうめ ながねぎ ごぼう にんじん ほししいたけ	
7	金	ハヤシライス ポイルやさい みかん	○	ぶたにく とりがら ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ あぶら さとう こむぎこ バター	たまねぎ にんじん セロリ キャベツ もやし ブロッコリー みかん	
11	火	ごはん たくあんりょうめ すましじる ☆めかじきのおうごんや き	○	めかじき たまご ぶたにく ぎゅうにゅう	しちぶまい あぶら マヨネーズ さとう	はくさい ながねぎ にんじん なす たまねぎ ピーマン	
12	水	チキンライス やさいスープ コーンソテー ☆りんごのあげパイ	○	とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ バター あぶら さとう こむぎこ コーンフレーク ぎょうざのかわ	たまねぎ にんじん キャベツ コーン ほうれんそう りんご レモン	<p>☆12日リンゴの揚げパ イ 国産の餃子の皮を使 い、甘く煮たりんごとコー ンフレークを包んで揚げ ます。</p>
13	木	まめいりにくみそジャージャーメン きんときまめのあまに おんやさい	○	ぶたにく だいたい じゃこ きんときまめ ぎゅうにゅう	ちゅうかめん ごまあぶら さとう かたくり あぶら	ほししいたけ たけのこ たまねぎ ながねぎ もやし にんじん チンゲンサイ	
14	金	さつまいもごはん みだくさんじる いかのからあげねぎソース いりどり	○	とうふ ぶたにく わかめ いか とりにく ぎゅうにゅう	しちぶまい さつまいも かたくりこ あぶら しろう マ さとう ごまあぶら	にんじん ごぼう ながねぎ きりぼしだいこん たけのこ いんげん	
17	月	しよくパン メルルーサのフライ コーンポタージュスープ じゃがいもカレー	○	メルルーサ たまご とりがら ぎゅうにゅう なまクリーム	コッパン こむぎこ あぶら バター ぱんこ じゃがいも さとう	クリームコーン たまねぎ にんじん いんげん	
18	火	やさいピラフ ふゆやさいスープ スペインふうオムレツ ベジタブルソテー	○	とりにく たまご ぶたにく チーズ スキムミルク なまクリーム ぎゅうにゅう	しちぶまい バター あぶら マヨネーズ じゃがいも	にんじん たまねぎ コーン キャベツ ホールトマト もやし ほうれんそう	
19	水	ごはん まめじゃこ とんじる さけのてりやき だいこんのそぼろに	○	だいたい かえりにぼし ぶたにく とうふ さけ ヨーグルト	しちぶまい かたくりこ あぶら さとう こんにく じゃがいも	たまねぎ にんじん ながねぎ だいこん いんげん	
20	木	ながさきチャンポン がんもとやさいのもの ココアパンケーキ	○	ぶたにく いか えび がんもどき こうやどらふ たまご ぎゅうにゅう	うどん あぶら ごまあぶら こんにく さとう こむぎこ バター	たけのこ キャベツ ながねぎ にんじん チンゲンサイ だいこん いんげん	
21	金	ぶたすきどん こんさいごもくじる ☆やきりんご	○	ぶたにく とうふ わかめ とりにく ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ バター いとこんにく さとう あぶら ごまあぶら	にんじん たけのこ ごぼう ながねぎ はくさい りんご ほししいたけ だいこん	
25	火	しよくパン とりとやさいのスープ チーズいりハンバーグ コーンともやしのソテー	○	とりにく とりがら ぶたに く チーズ たまご ぎゅうにゅう	まるパン あぶら ぱんこ	キャベツ たまねぎ にんじん ほうれんそう コーン もやし	
26	水	かりかけごはん とうふのすまし る さばのカレーあげ ごちやくとやさいのいれもの	○	かえりにぼし かつおぶし あおのり とうふ さば ぶたにく ぎゅうにゅう	しちぶまい さとう あぶら かたくりこ ごまあぶら	にんじん ほうれんそう ながねぎ キャベツ ピーマン	
27	木	にこみうどん てづくりにくまん いとこんにくのソテー	○	ぶたにく とりがら じゃこ ぎゅうにゅう	うどん ごまあぶら さとう いとこんにく あぶら こむぎこ	たけのこ にんじん いんげん にら もやし たまねぎ ほししいたけ みか ん	
28	金	ピビンパ ☆サンラアタン さつまいもあまに	○	ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ さとう ごまあぶら あぶら かたくりこ さつまいも	もやし ほうれんそう にんじん ながねぎ はくさい いら	<p>☆28日サンラアタン 中華料理の一つです。 お酢、こしょうの効いたと ろみがついたスープで す。お酢をいれること で、さっぱりとした味にな ります。</p> <p>※お米は七分づき米を 使用しています。</p>

○・・・牛乳 ヨ・・・ヨーグルト

今月の平均栄養価

エネルギー610kcal たんぱく質26.3g 脂質19.1g

献立は都合により変更される事もあります。

## 食物繊維いっぱい いも類

さつまいもは、食物繊維が多い食材として有名ですが、そのほかのいも類も食物繊維を豊富に含んでいます。

100g当たりの食物繊維量

さつまいも(生)	さといも(生)	やつがしら(生)	やまといも(生)
2.3g	2.3g	2.8g	2.5g

