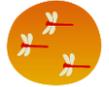




11月予定献立表



《今月のめあて》

11月 つくるひとに かんしゃしよう



令和6年度 11月

給食回数 20 回

北町調理場

日 曜	こ ん だ て	牛乳等	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)	
1 金	にくみそライス くたくさんじる	○	ぶたにく だいず みそ かつおぶし こんぶ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら さとう でんぶん こんにやく	たまねぎ ながねぎ ほししいたけ たけのこ にんじん にんにくしょうが だいこん ごぼう こまつな	☆5日(火)さけの幽庵焼き 鮭に酒、しょうゆ、みりん、柚子果汁につけて焼きます。
5 火	むぎごはん あおのりふりかけ けんちんじる ☆さけのゆうあんやき ひじきに	○	ちりめんじゃこ かつおぶし あおのり とうふ こんぶ さけ ひじき ちくわ ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ さとう ごま こんにやく あぶら	にんじん ながねぎ だいこん ごぼう ゆず こまつな	
6 水	はくさいとあぶらあげのうどん こうやどうふのもの まっちゃんケーキ	○	あぶらあげ ぶたにく かつおぶし こうやどうふ とりにく ぎゅうにゅう たまご	うどん あぶら さとう でんぶん こむぎこ バター あまなつとう	ほししいたけ にんじん ながねぎ はくさい だいこん ごぼう こまつな れんこん	
7 木	さつまいもいりくろまいごはん みそしる とりのからあげ にびたし	○	こんぶ なまあげ みそ かつおぶし とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ くるまい さつまいも ごま でんぶん あぶら さとう	だいこん ながねぎ しょうが にんにく はくさい こまつな にんじん	
8 金	ハヤシライス ブロッコリーソテー みかん	○	ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら こむぎこ バター さとう	たまねぎ にんじん しめじ セロリ トマト ビューレ ブロッコリー みかん	☆12日(火) 武蔵野糧うどんの日 市内の小中学校、共通献立です。温かい汁に糧(かて)と呼ばれる市内産の野菜とうどんを入れて食べます。
11 月	むぎごはん みそしる あつやきたまご にくじゃが	○	なまあげ みそ かつおぶし こんぶ たまご とりにく ひじき ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら さとう じゃがいも こんにやく	キャベツ こまつな えのきたけ ながねぎ ごぼう にんじん たまねぎ ほししいたけ	
12 火	☆むさしのかてうどん(うどん つけじる) かてやさしい ちわのいそべあげ	○	ぶたにく かつおぶし ちくわ あおのり ぎゅうにゅう	うどん さとう あぶら こむぎこ	もやし しょうが ながねぎ だいこん こまつな にんじん	
13 水	フレンチトースト はくさいとくにんボールスープ マカロニソテー	○	たまご ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ かつおぶし こんぶ ベーコン	パン さとう バター でんぶん マカロニ あぶら	ながねぎ しょうが にんじん はくさい こまつな たまねぎ にんにく パセリ	
14 木	ジャコイリチャーハン ビーフンスープ なまあげとぶたにくのみそいため	○	ちりめんじゃこ とりにく かつおぶし こんぶ ぶたにく なまあげ みそ ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら ピーン あぶら こんにやく さとう	ながねぎ にんじん にんにく たけのこ たまねぎ こまつな キャベツ しょうが	
15 金	さんしよくどん(そぼろ いりたまご) みだくさんわふうじる りんご	○	とりにく だいず たまご とうふ ぶたにく かつおぶし こんぶ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら さとう ごま ごまあぶら	さやいんげん にんじん ながねぎ こまつな だいこん ごぼう りんご	☆18日(月) むさしの野菜と鶏さんの出会い 鶏のから揚げと市内産の野菜と一緒に煮ます。子どもに人気のメニューです。
18 月	むぎごはん みそしる ☆むさしのやさしいとりのさんのであい みかん	○	なまあげ みそ かつおぶし こんぶ とりにく ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ でんぶん あぶら さといも さとう	たまねぎ こまつな えのきたけ しょうが にんにく にんじん だいこん さやいんげん みかん	
19 火	タンタンとうにゅうつけめん さつまいもとりのごのかさねに	○	ぶたにく だいず みそ とうにゅう とりがら ぎゅうにゅう	むしちゅうかさそば ごまあぶら さとう ごま ねりごま さつまいも	にんじん ながねぎ もやし にら しょうが にんにく りんご レモン	
20 水	ピザサンド しろいんげんまめのスープ ペジダブルソテー	○	ベーコン チーズ しろいんげんまめ レバーソーセージ とりがら とりにく ぎゅうにゅう	パン あぶら じゃがいも	たまねぎ ピーマン キャベツ セロリ にんにく にんじん もやし こまつな	
21 木	あきのカレーライス ポイルやさしいたまねぎドレッシング	○	ぶたにく だいず ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら さつまいも こむぎこ さとう こんにやく ドレッシング	なす たまねぎ にんじん セロリ しょうが にんにく だいこん キャベツ もやし こまつな	☆22日(金)「まごわやさしい」献立 ま...豆・豆製品 ご...ごま わ...わかめ や...やさしい さ...魚類 し...しいたけ い...芋類 2013年に和食がユネスコ無形文化遺産に登録されました。爽りの季節を迎えるこの時期に、日本の食文化について見直し、「和食」文化の保護・継承の大切さを考える日ということで和食の日が制定されました。 「いい(11)に(2)ほんしょ(4)く」の語呂合わせから11月24日は和食になりました。
22 金	☆わかめごはん とんじる さばのしおこうじやき きりほしだいこんのもの	○	わかめ ぶたにく みそ かつおぶし こんぶ さば あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら ごま じゃがいも あぶら さとう	だいこん ながねぎ にんじん きりほしだいこん こまつな ほししいたけ	
25 月	あわごはん だいこんのみそしる てりやきハンバーグ きんぴらごぼう	○	わかめ なまあげ みそ かつおぶし こんぶ ぶたにく とうふ ひじき ぎゅうにゅう	こめ もちあわ パンこ あぶら さとう でんぶん こんにやく ごま	だいこん ながねぎ たまねぎ ごぼう にんじん	
26 火	わふうツナおろしパターズパグティ じゃがいもソテー	○	ツナ ベーコン ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら さとう バター じゃがいも でんぶん	たまねぎ だいこん だいこんのは にんじん キャベツ さやいんげん	
27 水	コッペパン ミネストローネスープ マカロニグラタン	○	レバーソーセージ とりがら とりにく ベーコン ぎゅうにゅう チーズ	パン あぶら さとう マカロニ バター こむぎこ	たまねぎ にんじん キャベツ セロリ にんにく ホールトマト トマトジュース しめじ ホールコーン	
28 木	ごはん なつとう みだくさんじる ぶたにくのしょうがいため	○	なつとう とりにく かつおぶし こんぶ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ あぶら こんにやく さとう でんぶん	だいこん にんじん ごぼう はくさい こまつな たまねぎ さやいんげん しょうが	
29 金	ちゅうかどん きのことやさしいソテー りんご	○	ぶたにく えび いか とりがら とりにく ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ ごまあぶら さとう でんぶん あぶら	にんじん たまねぎ たけのこ はくさい にんにく しょうが えのきたけ しめじ こまつな キャベツ りんご	

牛乳らん ○...牛乳 ヨ...ヨーグルト 麦...麦茶 ミ...ミカンジュース

月平均栄養価 エネルギー

591kcal

たんぱく質

26.5g

脂質 21.1g

※材料は全てを表示しているわけではありません。