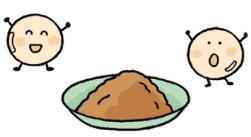
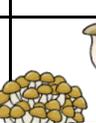
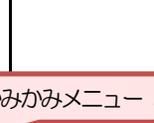
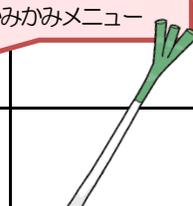
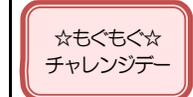
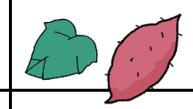
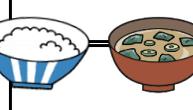
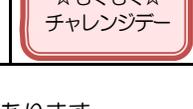
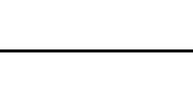


# よていこんだてひょう

令和4年11月分

昭島市学校給食共同調理場

日曜	しゅしょく のみもの	りょうりめい	つけるもの かけるもの	あかのしょくひん からだをつくるもとになる	きいろのしょくひん ねつやちからのもとになる	みどりのしょくひん からだのちょうしをととのえる	びこう
1火	とうにゅうパン (乳卵なし) ぎゅうにゅう	とりにくのくろこしょうやき チリコンカン ABCスープ		ぎゅうにゅう・とり にく・ぶたにく・だい ず・ベーコン	パン・あぶら・じゃが いも・さとう・こむぎ こ・マカロニ・オリ ーブゆ	にんにく・しょうが・たま ねぎ・マッシュルーム・にん じん・トマト・キャベツ	<p>*感染症予防策として、パンは個別包装、果物は手を使って皮をむく必要のない缶詰の果物を使用しています。状況によって、献立を変更する場合があります。</p> <p>14日(月)~18日(金) ☆日本みそめぐりウィーク☆</p> <p>さまざまな「みそ」についての紹介をしていきます。「みそ」は日本人の食生活に欠かせない調味料のひとつで、「発酵食品(はっこうしょくひん)」の仲間です。同じ「みそ」でも、地域の特色や麹(こうじ)のしゅるいによって、全国に様々なみそがあります。</p> 
2水	ごはん ぎゅうにゅう	さばのありまやき にびたし あきのみかくじる		ぎゅうにゅう・さば あぶらあげ・ぶたに く・わかめ・みそ	こめ・あぶら・さと う・こまあぶら・さと いも	えのきたけ・にんじん・もや し・ <b>こまつな</b> ・だいこん・な がねぎ・なめこ	
4金	むぎごはん ぎゅうにゅう	きのこたっぷりストロガノフ リヨネースポテト おうとうかん		ぎゅうにゅう・ぶたに く・ベーコン	こめ・むぎ・あぶら さとう・こむぎこ じゃがいも	にんにく・しょうが・たま ねぎ・マッシュルーム・エリン ギ・しめじ・にんじん・トマ ト・とうもろこし・ももかん	
7月	ごはん ぎゅうにゅう	はるまき ひじきとだいずのもの たぬきじる		ぎゅうにゅう・とり にく・ひじき・あぶらあ げ・だいず・なまあ げ・みそ	こめ・こむぎこ・でん ぶん・はるさめ・さとう・あ ぶら・こんにやく・さとい も・こまあぶら	キャベツ・たまねぎ・にら・に んにく・たけのこ・にんじん ・ほししいたけ・さやいんげん ・だいこん・ながねぎ・こまつな	
8火	ごはん ぎゅうにゅう	いかのしょうがやき やさいのこまあぶらいため まめとこんさいのみそじる		ぎゅうにゅう・いか ・ぶたにく・だいず みそ	こめ・あぶら・こん にやく・こまあぶら さつまいも	しょうが・にんじん・えのきた け・エリンギ・ <b>こまつな</b> ・こ ほう・だいこん・ながねぎ・も やし	
9水	ごはん ぎゅうにゅう	ちくわのいそべあげ ミックスピビンバ みそワントンスープ		ぎゅうにゅう・ちく わ・あおりの・ぶたに く・だいず・みそ	こめ・こむぎこ・あぶ ら・さとう・こまあぶ ら・でんぶん・ワント ン	にんにく・しょうが・たま ねぎ・しめじ・にんじん・もや し・ほししいたけ・キャベツ ・ながねぎ	
10木	わかめごはん ぎゅうにゅう	あじのレモンしょうゆかけ じゃがいもをぼろに ちくわいりすましじる		わかめごはんのもと ぎゅうにゅう・あじ ぶたにく・ちくわ・と うふ	こめ・でんぶん・あぶ ら・さとう・こんにゃ く・じゃがいも・しら たまふ	レモン・しょうが・たまねぎ ・さやいんげん・にんじん・だい こん・えのきたけ・ながねぎ ・ほししいたけ	
11金	くろざとうパン ぎゅうにゅう	トマトソースがけハンバーグ パンネのバジルソテー ごぼうとおしむぎのスープ		ぎゅうにゅう・ぶたに く・とりにく・ベー コン・ハム	パン・パンこ・でん ぶん・さとう・オリ ーブゆ・マカロニ・あぶ ら・じゃがいも・おむぎ	たまねぎ・にんにく・トマト ・あかピーマン・ごぼう・にん じん・マッシュルーム・キャベツ	
14月	ごはん ぎゅうにゅう	さわらのゆずゆうあんやき ぶたにくとたけのこ のあまからいため だごじる		ぎゅうにゅう・さわ ら・ぶたにく・みそ なまあげ	こめ・あぶら・こんにゃ く・さとう・いりごま ・でんぶん・こまあぶ ら・さといも・ほうとう・オ イスターソース	ゆず・しょうが・にんにく・た けのこ・たまねぎ・あかピー マン・にんじん・だいこん・しめ じ・ながねぎ	
15火	ごはん ぎゅうにゅう	とりにくのねぎソースがけ にみそ かきたまじる		ぎゅうにゅう・とり にく・ぶたにく・あぶ らあげ・みそ・とうふ たまご	こめ・でんぶん・あぶ ら・さとう・こんにゃ く・さといも・こまあ ぶら	しょうが・にんにく・なが ねぎ・にんじん・だいこん・たま ねぎ・ <b>こまつな</b> ・さやいんげ ん	
16水	さけごはん ぎゅうにゅう	なまあげのにんにくみそがけ にくじゃが やさいわん		ぎゅうにゅう・なま あげ・とりにく・だい ず・みそ・ぶたにく・あぶ らあげ・かまぼこ	こめ・さけごはんの もと・あぶら・こまあ ぶら・さとう・でんぶ ん・しらたき・じゃがいも	にんにく・しょうが・にん じん・たまねぎ・さやいんげん ・ <b>キャベツ</b> ・ <b>こまつな</b> ・だい こん	
17木	まっちゃんパン ぎゅうにゅう	さけのムニエルふう カラフルソテー しろみそととうにゅうのスープ		ぎゅうにゅう・さけ ・ハム・ベーコン・あぶ らあげ・とうにゅう・みそ	パン・こむぎこ・さと う・あぶら・バター ・でんぶん・オリーブゆ	にんにく・とうもろこし・もやし・あ かピーマン・にんじん・たまねぎ・し めじ・エリンギ・マッシュルーム ・ <b>こまつな</b> ・ <b>キャベツ</b> ・レモン	
18金	ごはん ぎゅうにゅう	あつやきたまごのわふうあんかけ とりにくとだいこんのうまに みそけんちんじる		ぎゅうにゅう・たま ご・とりにく・あぶ らあげ・とうふ・みそ	こめ・でんぶん・さと う・あぶら・こんにゃ く・こまあぶら・こんにゃ く・さといも	しょうが・にんじん・たま ねぎ・だいこん・さやいんげん ・ごぼう・ <b>ながねぎ</b> ・ほししい たけ	
21月	ごはん ぎゅうにゅう	はたはたのからあげ さつまいものあますあん さわにわん		ぎゅうにゅう・はた はた・とりにく・ぶたに く・あぶらあげ	こめ・でんぶん・あぶ ら・さとう・さつま いも・いりごま	しょうが・ごぼう・にんじん ・さやいんげん・だいこん・えの きたけ・ <b>こまつな</b> ・ほししい たけ	
22火	ごはん ぎゅうにゅう	あきしまさんやさいのカレー かぶときのこのソテー ようなしかん		ぎゅうにゅう・とり にく・ベーコン	こめ・あぶら・じゃ がいも・こむぎこ・パ ター・さとう・オリ ーブゆ	しょうが・にんにく・ごぼ う・ <b>にんじん</b> ・ <b>だいこん</b> ・かぶ ・りんごピューレ・もやし・えの きたけ・たまねぎ・あかピー マン・ようなし	
24木	うめごはん おちゃ(緑茶)	さんまのこうみだれがけ ごもくまめ ゆばいりすましじる		さんま・ぶたにく・こ んぶ・だいず・ゆば かまぼこ	こめ・でんぶん・あぶ ら・さとう・こんにゃ く・さといも	うめごはんのもと・しょうが ・ながねぎ・ごぼう・ほししい たけ・にんじん・えのきたけ・だ いこん	
25金	ごはん ぎゅうにゅう	カントンふうあんかけのぐ あおりのポップビーンズ ガーリックおんやさい		ぎゅうにゅう・ぶたに く・なると・いか・だ いず・あおりの・ペ ーコン	こめ・あぶら・オイス ターソース・こまあ ぶら・でんぶん・オリ ーブゆ・じゃがいも	しょうが・にんにく・ほししい たけ・きくらげ・たけのこ・に んじん・ <b>はくさい</b> ・もやし・な がねぎ・とうもろこし・キャ ベツ	
28月	ちゅうかおこわ ぎゅうにゅう	ぶりのたつたあげ だいこんのナムル はるさめスープ		やきぶた・ぎゅうに ゅう・ぶり・とりにく	こめ・もちごめ・こ まあぶら・あぶら・さと う・でんぶん・いり ごま・はるさめ	ほししいたけ・たけのこ・にん じん・しょうが・ながねぎ・ <b>だ いこん</b> ・ <b>こまつな</b> ・にんに く・きゅうり	
29火	パンブキンパン ぎゅうにゅう	ポークチャップソテー ポトフ パインかん		ぎゅうにゅう・ぶたに く・ウインナー	パン・あぶら・さと う・じゃがいも・オリ ーブゆ	にんにく・しょうが・たま ねぎ・にんじん・ <b>キャベツ</b> ・セ ロリー・しめじ・パインア ップル	
30水	ごはん ぎゅうにゅう	ししゃものなんばんづけ ちくぜんに はくさいのみそじる		ぎゅうにゅう・し しゃも・とりにく・あ ぶらあげ・こうやとう ふ・みそ	こめ・でんぶん・あぶ ら・さとう・こんにゃ く・こまあぶら	にんじん・たまねぎ・ごぼ う・たけのこ・さやいんげん・え のきたけ・ <b>はくさい</b> ・なが ねぎ・ほししいたけ	

材料等の都合により献立を変更する場合があります。  
 予定以外の塩・しょうゆ・ひまわり油を使用することがあります。  
 献立に関するお問い合わせは TEL042-541-8041  
 昭島市学校給食共同調理場へどうぞ。

今月の栄養価  
(基準値)

エネルギー(kcal)  
590  
(650)

たんぱく質(g)  
24.6  
(21.1~32.5)

今月の  
あきしまのやさいは、  
**ながねぎ**  
**こまつな**  
**だいこん**  
**キャベツ**  
**はくさい**  
**にんじん**  
**かぶ**  
 です。\*太字表記

