

令和4年

11月分

# よていこんだてひょう



昭島市立武蔵野小学校

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	きいろのしょくひん	みどりのしょくひん	びこう
					ちやくになるもの	ねつやちからになるもの	からだのちょうしを ととのえるもの	
1 火	とりごぼうピラフ	ぎゅうにゅう	メルルーサの トマトソースがけ コーンポテト ジュリエンスープ		とりにく・ぎゅうにゅう ・メルルーサ・ベー コン	こめ・あぶら・こむぎ こ・オリーブゆ・さと う・じゃがいも	たまねぎ・にんじん・ご ぼう・マッシュルーム・ にんにく・トマトかん・ とうもろこし・キャベ ツ・セロリー	<p><b>旬の食べものを さがしてみよう!</b></p> <p>旬の食べもの はくさい だいこん さといも さけ さば りんご</p>
2 水	ごはん	ぎゅうにゅう	さけのしおこうじやき いもみそ よしのじる		ぎゅうにゅう・さけ・ みそ・とりにく・あぶ らあげ・とうふ	こめ・いりごま・さと いも・さとう・でんぷ ん	にんじん・さやいんげん・ご ぼう・だいこん・こまつな・ ながねぎ	
4 金	わかめごはん	ぎゅうにゅう	さわらのピリからやき にびたし すましじる	地場野菜を使用 しています。	わかめごはんのもと・ ぎゅうにゅう・さわ ら・あぶらあげ・とう ふ・わかめ	こめ・いりごま・さと う・しらたまふ	ながねぎ・こまつな・ はくさい・にんじん・ しめじ	
7 月	ごはん	ぎゅうにゅう	とりにくのたつたあげ かぶのゆかりあえ きのこのみそしる	ゆかりのたれ	ぎゅうにゅう・とりに く・なまあげ・みそ	こめ・でんぷん・あぶ ら・さとう・ごまあぶ ら	しょうが・にんにく・かぶ・ きゅうり・キャベツ・ゆかり ごはんのもと・にんじん・し めじ・エリンギ・えのきた け・だいこん・ながねぎ	
8 火	ごはん	ぎゅうにゅう	わかさぎのあまからだれ なまあげときくらげの ちゅうかいため はくさいのスープ		ぎゅうにゅう・わかさ ぎ・なまあげ・ぶたに く・とりにく	こめ・でんぷん・あぶ ら・さとう・いりご ま・ごまあぶら	にんにく・たけのこ・き くらげ・もやし・こまつ な・しょうが・ほししい たけ・たまねぎ・にんじ ん・はくさい	
9 水	ごはん	ぎゅうにゅう	さばのカレーやき ごまあえ みそけんちんじる	ごまあえのたれ	ぎゅうにゅう・さば・ とうふ・あぶらあげ・ みそ	こめ・あぶら・ねりご ま・すりごま・さと う・さといも・こん にやく・ごまあぶら	はくさい・もやし・にんじ ん・こまつな・だいこん・ご ぼう・ながねぎ	
10 木	プルコギどん	ぎゅうにゅう	あげぎょうざ はるさめスープ りんご	地場野菜を使用 しています。	ぶたにく・みそ・ぎゅ うにゅう・とりにく	こめ・あぶら・さと う・ごまあぶら・いり ごま・でんぷん・ぎょ うざのかわ・パンこ・ はるさめ	たまねぎ・にんじん・ピーマ ン・ほししいたけ・にんに く・キャベツ・しょうが・は くさい・たけのこ・きくら げ・ながねぎ・こまつな・り んご	
11 金	マーブル しょくパン	ぎゅうにゅう	ほうれんそうのキッシュ パンネのトマトに おしむぎのスープ		ぎゅうにゅう・ハム・ たまご・なまクリー ム・チーズ・ベーコン	マーブルパン・マカロ ニ・オリーブゆ・じゃ がいも・おおむぎ	ほうれんそう・たまねぎ・ マッシュルーム・トマトか ん・にんにく・にんじん・ キャベツ	
14 月	ごはん	ぎゅうにゅう	はるまき もやしとエリンギのいためもの わかめスープ(とうふ)		ぎゅうにゅう・ハム・ わかめ・とうふ	こめ・こむぎこ・でん ぷん・はるさめ・さと う・あぶら・ごまあぶ ら・いりごま	キャベツ・たけのこ・た まねぎ・にら・にんじ ん・ほししいたけ・もや し・エリンギ・こまつ な・ながねぎ・えのきた け	
15 火	ごはん	ぎゅうにゅう	さけのさんしょうやき きりぼしだいこんのもの うちまめじる		ぎゅうにゅう・さけ・ あぶらあげ・だいず・ ぶたにく・みそ	こめ・ごまあぶら・あ ぶら・さとう・じゃが いも	きりぼしだいこん・にんじ ん・さやいんげん・だいこ ん・ながねぎ	

10日：あげぎょうざ  
1～4年生：2こ  
5、6年生：3こ

1日のお米から今年と  
れた新米になります。  
千葉県産「こしひか  
り」です。



令和4年

11月分

# よていこんだてひょう



昭島市立武蔵野小学校

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	きいろのしょくひん	みどりのしょくひん	びこう
					ちやにくになるもの	ねつやちからになるもの	からだのちょうしを ととのえるもの	
16	水	みそバター ラーメン	たまごのしょうゆに チンゲンサイの オイスターいため		ぶたにく・みそ・ぎゅう うにゅう・たまご	むしちゅうかめん・あ ぶら・バター・いりご ま・ごまあぶら	にんにく・しょうが・ キャベツ・もやし・にん じん・にら・ながねぎ・ とうもろこし・チンゲン サイ・しめじ・こまつな	<div style="border: 2px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <h2 style="color: pink; margin: 0;">今月の地場野菜</h2> <p style="font-size: small; margin: 5px 0;">今月の給食では、昭島でとれた地場野菜を使用しています。 (本文字表記)</p> <p style="margin: 5px 0;">だいこん ながねぎ さといも はくさい ごぼう</p> <p style="margin: 5px 0;">22日：ちくわのいそべあげ 1、2年生：1こ 3～6年生：2こ</p> <div style="text-align: center; margin: 10px 0;"> <p style="font-size: x-small; margin: 0;">いいにほんしょく</p> <p style="font-size: small; margin: 0;">11月24日は 「和食の日」</p> </div> <p style="margin: 5px 0;">28日：はたはたのからあげ 1、2年生：1ほん 3～6年生：2ほん</p> <p style="font-size: x-small; margin: 5px 0;">★コロナウイルス感対策として、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。今後の状況によって献立の変更があります。その場合は事前にお伝えします。</p> </div>
17	木	とうにゅう クリームがけ ピラフ	あじのこうそう パンこやき こまつなのソテー	地場野菜を使用しています。	とりにく・とうにゅう ・ぎゅうにゅう・あ じ	こめ・あぶら・こめ こ・オリーブゆ・パン こ	にんじん・たまねぎ・マッ シュルーム・にんにく・こまつ な・エリンギ・もやし	
18	金	ごはん	にくどうふ ぶくさたまごやき こんにやくサラダ	わふう ドレッシング	ぎゅうにゅう・とう ふ・ぶたにく・とりに く・たまご・わかめ	こめ・しらたき・さと う・あぶら・こんにやく	ながねぎ・はくさい・ にんじん・こまつな・ たまねぎ・キャベツ・ きゅうり	
22	火	にこみうどん	ちくわのいそべあげ キャベツとツナ の炒めもの おひたし(わか) い	ゆずだれ 地場野菜を使用しています。	とりにく・かまぼこ・ あぶらあげ・ぎゅう にゅう・ちくわ・あ おのり・まぐろ・なま あげ	うどん・こむぎこ・あ ぶら・さとう・ごま あぶら・いりごま	ながねぎ・にんじん・こ まつな・ほししいたけ・ しょうが・にんにく・ キャベツ・たけのこ・も やし・はくさい・ゆず	
24	木	たきこみごはん	たらのかんきつだれ こうやどうふのそぼろに とんじる さつまいもとくりのタルト		とりにく・あぶらあ げ・たら・こうやどう ふ・ぶたにく・とう ふ・みそ	こめ・さとう・あぶ ら・でんぷん・じゃが いも・こんにやく・さ つまいもとくりのタル ト	しめじ・にんじん・ご ぼう・えだまめ・ゆず・た まねぎ・しょうが・さや いんげん・ながねぎ・だ いこん・こまつな	
25	金	ごはん	いかのチリソース チャプチェ ワンタンスープ		ぎゅうにゅう・いか ・ぶたにく	こめ・でんぷん・あぶ ら・ごまあぶら・さと う・はるさめ・ワン タン	にんにく・しょうが・トマト ピューレ・ながねぎ・にん じん・たまねぎ・キャベツ・ ピーマン・にら	
28	月	ごはん	はたはたのからあげ けいちゃん むらくもじる		ぎゅうにゅう・はたは た・とりにく・みそ・ たまご・とうふ	こめ・でんぷん・あぶ ら・さとう・ごまあぶ ら	しょうが・にんにく・ キャベツ・にんじん・た まねぎ・ながねぎ・ほし しいたけ・はくさい・ほ うれんそう	
29	火	ソフト フランスパン	とりにくのガーリックやき さんしょくソテー ポークビーンズ ヨーグルト		ぎゅうにゅう・とりに く・だいず・いんげん まめ・ぶたにく・なま クリーム	ソフトフランスパン・ さとう・あぶら・じゃ がいも	にんにく・さやいんげ ん・にんじん・とうも ろこし・しょうが・たま ねぎ・グリーンピース・ト マトかん・トマトピュ ーレ・ながねぎ	
30	水	カレーライス	ビーンズサラダ ようなしかん	かんきつ ドレッシング	ぶたにく・ぎゅうにゅう ・ミックスビーンズ	こめ・じゃがいも・こ むぎこ・あぶら	しょうが・にんにく・た まねぎ・にんじん・りん ごピューレ・キャベツ・ ようなし	

## 11月24日は和食給食です！

11月24日は11（いい）2（日本）4（食）というごろ合わせから、「和食」文化の保護・継承国民会議が「和食の日」と定めた日です。市内の小中学校でも和食給食の取り組みとして11月24日は和食の献立にしています。



エネルギー (kcal) 601 (650)	たんぱく質 (g) 27.6 (21.1~32.5)	今月の栄養価 (摂取基準)
------------------------------	----------------------------------	------------------

\*材料等の都合により献立を変更することがあります。  
\*献立等給食に関するお問い合わせは、事務室栄養士までお願いいたします。