

11月予定献立表



《今月のめあて》

つくるひとに　かんしゃしよう

令和8年度 11月　　給食回数　19　回　　桜堤調理場

日	曜	こんだて	牛乳等	つかうもの（材料） 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）
2	月	ウインナービラフ ふゆやさいのポトフ かつおとポテトのマリアナソース みかん	○	レバーソーセージ ぶたにく ベーコン ぶたがら とりがら かつお ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら さといも でんぷん こむぎこ じゃがいも さとう	ホールコーン たまねぎ にんじん にんにく グリンピース だいこん はくさい ブロッコリー セロリ しょうが みかん
4	水	わかめうどん しのだに チーズベーコンパンケーキ	○	とりにく わかめ かつおぶし こんぶ あぶらあげ チーズ たまご ぎゅうにゅう ベーコン	うどん さとう じゃがいも こんにゃく あぶら こむぎこ バター	たまねぎ にんじん ながねぎ グリンピース ほししいたけ
5	木	むぎごはん みそしる ツナとこまつなのあつやきたまご さといもとじゃがいものそぼろに	○	みそ かつおぶし こんぶ たまご とうふ ツナ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら さとう ごまあぶら でんぷん さといも じゃがいも	だいこん ながねぎ キャベツ しめじ たまねぎ にんじん こまつな しょうが
6	金	じゃーじゃんどうふどん （むぎごはん・ぐ） ちゅうかスープ りんご	○	なまあげ ぶたにく みそ とりがら ぶたがら わかめ とりにく ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら ごまあぶら さとう でんぷん	ながねぎ たけのこ にんじん ほししいたけ キャベツ にら にんにく しょうが えのきたけ はくさい こまつな りんご
9	月	きびごはん てづくりふりかけ すましじる さばのしおからあげ やきぶたおんやさい	○	ちりめんじゃこ かつおぶし あおのり もずく とうふ こんぶ さば やきぶた ぎゅうにゅう	こめ もちきび あぶら さとう ごま でんぷん こむぎこ	ほうれんそう しょうが にんにく こまつな にんじん キャベツ
10	火	フレンチトースト ミネストローネスープ じゃがいもソテー	○	たまご ぎゅうにゅう レバーソーセージ しろいんげんまめ とりにく ぶたがら とりがら ぶたにく	パン さとう バター あぶら パスタ じゃがいも	たまねぎ にんじん キャベツ セロリ にんにく トマトピューレ トマト パセリ
11	水	むぎごはん みそしる わふうきのこハンバーグ ひじきとだいずのにつけ	○	わかめ みそ かつおぶし こんぶ ぶたにく とうふ ひじき だいず ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら パンこ さとう でんぷん こんにゃく	はくさい ながねぎ たまねぎ ほししいたけ えのきたけ だいこん しょうが にんじん こまつな
12	木	スパゲッティホワイトソース（めん・ぐ） コーンとこまつなのソテー りんごのあげパイ	○	とりにく ベーコン ぎゅうにゅう なまクリーム とりがら ぶたがら	スパゲッティ オリーブあぶら あぶら こむぎこ バター さとう コーンフレーク ぎょうざのかわ	たまねぎ にんじん ブロッコリー マッシュルーム こまつな ホールコーン しめじ りんご レモン
13	金	ポークビーンズライス （むぎごはん・ぐ） ボイルやさい たまねぎドレッシング みかん	○	だいず ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら こむぎこ さとう ドレッシング	マッシュルーム たまねぎ にんじん にんにく トマト トマトピューレ はくさい もやし こまつな カリフラワー みかん
16	月	さつまいもごはん みそしる さけのねぎしおやき れんこんとぶたにくのいために	○	こんぶ みそ かつおぶし さけ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ さつまいも あぶら ごま さといも さとう こんにゃく ごまあぶら	えのきたけ ながねぎ キャベツ しょうが にんにく れんこん にんじん たけのこ こまつな
17	火	セルフサンド （コッペパン・ツナポテトサラダ） ビーンズスープ とりのてりやき	○	ツナ ハム ベーコン なまあげ しろいんげんまめ ぶたがら とりがら とりにく ぎゅうにゅう	パン じゃがいも あぶら マヨネーズ さとう でんぷん	にんじん たまねぎ ホールコーン かぶ こまつな しめじ にんにく しょうが
18	水	おやこどん （むぎごはん・ぐ・きざみのり） しないさんやさいのみそしる じゃこいりいとこんにゃくソテー	ヨ	とりにく たまご かつおぶし こんぶ きざみのり みそ ちりめんじゃこ ヨーグルト	こめ こめつぶむぎ あぶら さとう でんぷん さといも こんにゃく	たまねぎ にんじん ほししいたけ こまつな はくさい だいこん ながねぎ さやいんげん
19	木	みそラーメン（めん・つけじる） あおのりビーンズポテト みかん	○	ぶたにく みそ とりがら ぶたがら だいず あおのり ぎゅうにゅう	むしちゅうかそば あぶら ごまあぶら さとう でんぷん じゃがいも	キャベツ もやし たけのこ にんじん ホールコーン ながねぎ にんにく しょうが みかん
20	金	さくらえびごはん とりごぼうじる まつかぜやき だいこんとツナのソテー	○	アキアミエビ とりにく あぶらあげ かつおぶし こんぶ とうふ ひじき みそ ツナ ぎゅうにゅう	こめ もちきび あぶら でんぷん パンこ ごまあぶら さとう ごま	えだまめ しめじ にんじん ごぼう ながねぎ たまねぎ だいこん ゆず
24	火	むさしのかてうどん （うどん・かてやさい・つけじる） ささみのてんぷら なまあげのいためもの	○	ぶたにく かつおぶし とりにく なまあげ ぎゅうにゅう	うどん さとう こむぎこ あぶら ごまあぶら でんぷん	もやし しょうが ながねぎ だいこん こまつな にんじん たまねぎ たけのこ
25	水	ガーリックパン さつまいもシチュー コーンいりやさいソテー	○	とりにく ぎゅうにゅう とうにゅう なまクリーム とりがら ぶたがら ベーコン	パン オリーブあぶら あぶら さつまいも こむぎこ バター	にんにく パセリ たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ こまつな ホールコーン
26	木	むぎごはん すきやきに いかのしちみやき りんご	○	ぶたにく とうふ いか ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら こんにゃく くるまふ さとう ごまあぶら ごま	はくさい たまねぎ ながねぎ にんじん ほししいたけ りんご
27	金	ふゆのカレーライス （むぎごはん・カレールー） ボイルやさい ちゅうかドレッシング	○	ぶたにく だいず かいそうミックス ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら さといも じゃがいも こむぎこ さとう ドレッシング	だいこん たまねぎ にんじん ごぼう れんこん セロリ しょうが にんにく キャベツ もやし かぶ こまつな
30	月	わかめごはん おでん とりのさいきょうやき	○	わかめ こんぶ くろはんぺん あげボール ちくわ うずらたまご かつおぶし とりにく みそ ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら こんにゃく ちくわぶ さとう あぶら	だいこん にんじん

コメント

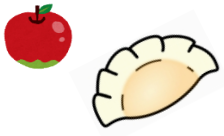
牛乳の残菜
が増えています!!

今年度は牛乳が手つかずで調理場に戻ってくる本数が多くなっています。
給食に牛乳が出るのは、カルシウムをしっかりとってほしいからです。みなさんの体の中に蓄えられるカルシウム量は小学生の頃から急激に増え、20歳頃までにほぼ決まります。この大切な時期に毎日カルシウムをとることで、丈夫な体がつくられます。
給食時間、「いただきます」の挨拶後、必ず牛乳にストローをさして、少しでも飲める環境づくりをしていきましょう。



12日（木）
りんごの揚げパイ

新デザートメニューです！
山形県の金子さんのりんごでコンポートを作り、ぎょうざの皮に包んでカリッと揚げます。





24日（火）
武蔵野糧うどん

前年度に市内生産者の方と話し合って、市立小・中学校では共通献立にしています。
温かいつけ汁にうどんと糧（ゆで野菜）をつけて食べるのが特徴です。

30日（月）おでん

東京のおでんは、鰹節と昆布でとっただしに、タネと呼ばれるさまざまな具材を入れて煮込んだ料理です。ちくわぶをいれるのが特徴です。

牛乳らん　○…ぎゅうにゅう　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　630kcal　たんぱく質　27.6g　脂質　23.1g



11月予定献立表



《今月のめあて》

つくる人に　感謝しよう

令和8年度 11月　　給食回数　19　回　　桜堤調理場

日	曜	献立	牛乳等	つかうもの（材料） 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）
2	月	ウインナーピラフ 冬野菜のポトフ かつおとポテトのマリアナソース みかん	○	レバーソーセージ 豚肉 ベーコン 豚ガラ 鶏ガラ かつお 牛乳	米 米粒麦 油 里芋 でん粉 小麦粉 じゃが芋 砂糖	ホールコーン 玉ねぎ にんじん にんにく グリンピース 大根 白菜 ブロッコリー セロリ 生姜 みかん
4	水	わかめうどん 信田煮 チーズベーコンパンケーキ	○	鶏肉 わかめ かつお節 昆布 油揚げ チーズ 卵 牛乳 ベーコン	うどん 砂糖 じゃが芋 こんにゃく 油 小麦粉 バター	玉ねぎ にんじん 長ねぎ グリンピース 干し椎茸
5	木	麦ご飯 味噌汁 ツナと小松菜の厚焼き卵 里芋とじゃが芋のそぼろ煮	○	味噌 かつお節 昆布 卵 豆腐 ツナ 豚肉 牛乳	米 米粒麦 油 砂糖 ごま油 でん粉 里芋 じゃが芋	大根 長ねぎ キャベツ しめじ 玉ねぎ にんじん 小松菜 生姜
6	金	家常豆腐丼（麦ご飯・具） 中華スープ りんご	○	生揚げ 豚肉 味噌 鶏ガラ 豚ガラ わかめ 鶏肉 牛乳	米 米粒麦 油 ごま油 砂糖 でん粉	長ねぎ たけのこ にんじん 干し椎茸 キャベツ にら にんにく 生姜 えのきたけ 白菜 小松菜 りんご
9	月	きびご飯 手作りふりかけ 清汁 鯖の塩空揚げ 焼き豚温野菜	○	ちりめんじゃこ かつお節 青のり もずく 豆腐 昆布 鯖 焼き豚 牛乳	米 もちきび 油 砂糖 ごま でん粉 小麦粉	ほうれん草 生姜 にんにく 小松菜 にんじん キャベツ
10	火	フレンチトースト ミネストローネスープ じゃが芋ソテー	○	卵 牛乳 レバーソーセージ 白いんげん豆 鶏肉 豚ガラ 鶏ガラ 豚肉	パン 砂糖 バター 油 パスタ じゃが芋	玉ねぎ にんじん キャベツ セロリ にんにく トマトピューレ トマト パセリ
11	水	麦ご飯 味噌汁 和風きのこハンバーグ ひじきと大豆の煮付け	○	わかめ 味噌 かつお節 昆布 豚肉 豆腐 ひじき 大豆 牛乳	米 米粒麦 油 パン粉 砂糖 でん粉 こんにゃく	白菜 長ねぎ 玉ねぎ 干し椎茸 えのきたけ 大根 生姜 にんじん 小松菜
12	木	スパゲッティホワイトソース（麺・具） コーンと小松菜のソテー りんごの揚げパイ	○	鶏肉 ベーコン 牛乳 生クリーム 鶏ガラ 豚ガラ	スパゲッティ オリーブ油 油 小麦粉 バター 砂糖 コーンフレーク 餃子の皮	玉ねぎ にんじん ブロッコリー マッシュルーム 小松菜 ホールコーン しめじ りんご レモン
13	金	ポークビーンズライス（麦ご飯・具） ボイル野菜 玉ねぎドレッシング みかん	○	大豆 豚肉 牛乳	米 押し麦 油 小麦粉 砂糖 ドレッシング	マッシュルーム 玉ねぎ にんじん にんにく トマト トマトピューレ 白菜 もやし 小松菜 カリフラワー みかん
16	月	さつま芋ごはん 味噌汁 鮭のねぎ塩焼き れんこんと豚肉の炒め煮	○	昆布 味噌 かつお節 鮭 豚肉 牛乳	米 米粒麦 さつま芋 油 ごま 里芋 砂糖 こんにゃく ごま油	えのきたけ 長ねぎ キャベツ 生姜 にんにく れんこん にんじん たけのこ 小松菜
17	火	セルフサンド （コッペパン・ツナポテトサラダ） ビーンズスープ 鶏の照り焼き	○	ツナ ハム ベーコン 生揚げ 白いんげん豆 豚ガラ 鶏ガラ 鶏肉 牛乳	パン じゃが芋 油 マヨネーズ 砂糖 でん粉	にんじん 玉ねぎ ホールコーン かぶ 小松菜 しめじ にんにく 生姜
18	水	親子丼 （麦ご飯・具・きざみのり） 市内産野菜の味噌汁 じゃこ入り糸こんにゃくソテー	ヨ	鶏肉 卵 かつお節 昆布 きざみのり 味噌 ちりめんじゃこ ヨーグルト	米 米粒麦 油 砂糖 でん粉 里芋 こんにゃく	玉ねぎ にんじん 干し椎茸 小松菜 白菜 大根 長ねぎ さやいんげん
19	木	みそラーメン（麺・つけ汁） 青のりビーンズポテト みかん	○	豚肉 味噌 鶏ガラ 豚ガラ 大豆 青のり 牛乳	蒸し中華そば 油 ごま油 砂糖 でん粉 じゃが芋	キャベツ もやし たけのこ にんじん ホールコーン 長ねぎ にんにく 生姜 みかん
20	金	桜えびご飯 鶏ごぼう汁 松風焼き 大根とツナのソテー	○	アキアミエビ 鶏肉 油揚げ かつお節 昆布 豆腐 ひじき 味噌 ツナ 牛乳	米 もちきび 油 でん粉 パン粉 ごま油 砂糖 ごま	枝豆 しめじ にんじん ごぼう 長ねぎ 玉ねぎ 大根 柚子
24	火	武蔵野糧うどん （うどん・糧野菜・つけ汁） ささ身の天ぷら 生揚げの炒め物	○	豚肉 かつお節 鶏肉 生揚げ 牛乳	うどん 砂糖 小麦粉 油 ごま油 でん粉	もやし 生姜 長ねぎ 大根 小松菜 にんじん 玉ねぎ たけのこ
25	水	ガーリックパン さつま芋シチュー コーン入り野菜ソテー	○	鶏肉 牛乳 豆乳 生クリーム 鶏ガラ 豚ガラ ベーコン	パン オリーブ油 油 さつま芋 小麦粉 バター	にんにく パセリ 玉ねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ 小松菜 ホールコーン
26	木	麦ご飯 すき焼き煮 いかの七味焼き りんご	○	豚肉 豆腐 いか 牛乳	米 米粒麦 油 こんにゃく 車麸 砂糖 ごま油 ごま	白菜 玉ねぎ 長ねぎ にんじん 干し椎茸 りんご
27	金	冬のカレーライス （麦ご飯・カレールー） ボイル野菜 中華ドレッシング	○	豚肉 大豆 海藻ミックス 牛乳	米 米粒麦 油 里芋 じゃが芋 小麦粉 砂糖 ドレッシング	大根 玉ねぎ にんじん ごぼう れんこん セロリ 生姜 にんにく キャベツ もやし かぶ 小松菜
30	月	わかめご飯 おでん 鶏の西京焼き	○	わかめ 昆布 黒はんぺん 揚げボール ちくわ うずら卵 かつお節 鶏肉 味噌 牛乳	米 ごま油 こんにゃく 竹輪麸 砂糖 油	大根 にんじん

コメント

牛乳の残菜が増えています!!

今年度は牛乳が手つかずで調理場に戻ってくる本数が多くなっています。
給食に牛乳が出るのは、カルシウムをしっかりとってほしいからです。みなさんの体の中に蓄えられるカルシウム量は小学生の頃から急激に増え、20歳頃までにほぼ決まります。この大切な時期に毎日カルシウムをとることで、丈夫な体がつくられます。
給食時間、「いただきます」の挨拶後、必ず牛乳にストローをさして、少しでも飲める環境づくりをしていきましょう。



12日（木）りんごの揚げパイ

新デザートメニューです！山形県の金子さんのりんごでコンポートを作り、ぎょうざの皮に包んでカリッと揚げます。







24日（火）武蔵野糧うどん

前年度に市内生産者の方と話し合って、市立小・中学校では共通献立にしています。
温かいつけ汁にうどんと糧（ゆで野菜）をつけて食べるのが特徴です。

30日（月）おでん

東京のおでんは、鰹節と昆布でとっただしに、タネと呼ばれるさまざまな具材を入れて煮込んだ料理です。ちくわぶをいれるのが特徴です。

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　791kcal　たんぱく質　34.2g　脂質　28.1g