



# 11月 こんだて

《今月のめあて》

## つくるひとたちにかんしゃしよう!



平成27年度

給食回数 18 回

武蔵野市立第五小学校

日 曜	こんだて	牛乳	つかうもの(材料)			作り方・その他
			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	ちらしずし すましる まつかぜやき きっかおひたし	○	こうやどうふ たまご のり とうふ わかめ とりにく スキムミルク ぎゅうにゅう	ごはん さとう あぶら しらたまこ パンこ ごま	かんばんょう にんじん もやし ほししいたけ さやいんげん ながねぎ きく ほうれんそう	実りの秋です。おいしい秋の食材を使った献立がたくさん入っています。
4 水	むぎごはん だいこんスープ マーボーどうふ だいがくいも	○	とうふ ぶたひきにく ソーセージ ぎゅうにゅう	七分米 米粒麦 あぶら さとう かたくりこ はるさめ さつまいも くるごま	たけのこ ながねぎ にんじん ほししいたけ グリンピース だいこん にはら はくさい	
5 木	てづくりかぼちゃパン ポークビーンズ ポイルやさい くだもの	○	だいたい ぶたにく ぎゅうにゅう	こむぎこ さとう バター あぶら なまクリーム	かぼちゃ マッシュルーム たまねぎ にんじん パセリ グリンピース ホールトマト キャベツ こまつな れんこん ホールコーン みかん	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">お米にありがとう</div> <p>今年もおいしい新米が届きました! 五小のお米は、山形県の無農薬米、秋田県の無農薬米、セカンドスクール先の六日町南魚沼産コシヒカリで、4人の生産者の方からお米が届いています。 どの農家の方も安全なお米を届けたいという思いから、農薬や化学肥料をできるだけ使わず、手間をかけて春から大切に育ててくれました。 苦労して育ててくれた農家の方と1年間安全でおいしいお米が食べられることに感謝しましよつ。</p>
6 金	さといもとあぶらあげのごはん みそしる とりのわふうピカタ やさいとじゃこのソテー	ヨーグルト	あぶらあげ なまあげ わかめ とりにく たまご ちりめんじゃこ ヨーグルト	七分米 さといも こむぎこ マヨネーズ ごま あぶら かたくりこ	さやいんげん キャベツ にんじん こまつな	
9 月	なめし かすじる おさつコロッケ きゃべつのおかかいため	○	とりひきにく あぶらあげ とりにく おかか ぎゅうにゅう	七分米 あぶら さとう さつまいも じゃがいも こむぎこ パンこ さといも こんにやく ごま	だいこん たまねぎ にんじん ごぼう ながねぎ キャベツ	
10 火	カレーうどん わかさぎのいそべあげ ほうれんそうとささみのナムル わぐりのモンブラン	○	ぶたにく わかさぎ あおのり たまご ささみ ぎゅうにゅう	うどん さとう こむぎこ あぶら すりごま ごま さつまいも くり バター なまクリーム	ほししいたけ ながねぎ たまねぎ にんじん こまつな ほうれんそう もやし	
11 水	チキンライス やさいのせんぎりする チーズいりあげぎょうざ	○	とりにく ぶたひきにく ダイスチーズ ベーコン ぎゅうにゅう	七分米 あぶら ぎょうざのかわ	たまねぎ グリンピース にんじん マッシュルーム キャベツ セロリー	
12 木	ごはん じゃこのつくだに あおなとうふのスープ めかじきみそチーズやき きりほしだいこんとぶたにくのいため	○	かえりにほし おかか とうふ かじき ピザチーズ ぶたにく ぎゅうにゅう	七分米 あぶら さとう ごま	ほうれんそう たまねぎ ながねぎ きりほしだいこん こまつな にんじん	
13 金	ピピンバ わかめのスープ さつまチップ くだもの	○	ぶたひきにく なまわかめ とうふ ぎゅうにゅう	七分米 押し麦 さとう あぶら ごま さつまいも	だいたいもやし ほうれんそう にんじん ながねぎ りんご	
17 火	あきのふきよせおこわ すましる ふくさたまご さといもそばろに	みかんジュース	ぶたにく はんぺん わかめ たまご とうふ とりにく スキムミルク ひじき ぶたひきにく	もち米くり さとう あぶら さといも かたくりこ	にんじん しめじ さやいんげん みつば ほうれんそう たまねぎ たけのこ みかんジュース	
18 水	★南魚沼ごはんの日★ ごはん のっぺいじる みそカツ やさいのゴマふうみ くだもの	○	ぶたにく ぎゅうにゅう	七分米 さといも こんにやく かたくりこ こむぎこ パンこ あぶら さとう ゴマペースト すりごま	だいこん にんじん ごぼう ながねぎ キャベツ こまつな りんご	<p>17日(火) 秋の味覚のきのこや栗を使ったおこわにします。秋の香りを感じながら食べましよう。</p>
19 木	たまごチャーハン はるさめスープ にくだんごとやさいのいためもの くだもの	○	やきぶた たまご とうふ とりにく ぶたひきにく ぎゅうにゅう	七分米 あぶら さとう はるさめ かたくりこ	ながねぎ ビーマン にんじん キャベツ たまねぎ はくさい ブロッコリー みかん	
20 金	きじどん みそしる にびたし はなまめに	○	とりにく のり とうふ はなまめ さつまあげ ぎゅうにゅう	七分米 さとう かたくりこ	ほうれんそう ながねぎ はくさい こまつな もやし にんじん	
24 火	こんさいりカレーライス ポイルやさい りんごのコンポートヨーグルトかけ	○	ぶたにく ヨーグルト わかめ ぎゅうにゅう	七分米 米粒麦 あぶら じゃがいも こむぎこ バター ドレッシング さとう	にんじん れんこん ごぼう だいこん たまねぎ りんご キャベツ	
25 水	★世界の給食(フランス)★ ガーリックトースト かぶのポタージュ とりにくのプレゼ ポイルやさい	○	とりにく ぎゅうにゅう	フランスパン バター あぶら こむぎこ なまクリーム	パセリ かぶ たまねぎ マッシュルーム キャベツ こまつな にんじん ホールコーン レモン(果汁)	<p>25日(水) 世界の給食 2020年に開催される東京オリンピックにちなんで、給食でも世界の料理を紹介していきたいと思ひます。第一回はフランス料理です。</p>
26 木	ざつこごはん みそしる さけのかぶおろしかけ やさいのごもくに	ヨーグルト	とうふ わかめ さけ とりにく ヨーグルト	七分米 十五穀米 ごま かたくりこ こむぎこ あぶら こんにやく さとう	ながねぎ かぶ れんこん たけのこ だいこん にんじん さやいんげん	
27 金	ちやめし おでん おんやさい ごぼうのカリバリ	○	たこ こんぶ あげボール かえりにほし ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	七分米 もちきび じゃがいも こんにやく ちくわが さとう かたくりこ あぶら ごま	だいこん にんじん ごぼう キャベツ もやし こまつな れんこん	
30 月	きびごはん なつとう はくさいのみそしる むさしのやさいとりさんのであい くだもの	むぎちや	なつとう とりにく	七分米 もちきび こむぎこ あぶら さとう	はくさい にんじん にはら だいこん さやいんげん れんこん ごぼう こまつな みかん	

献立は都合により変更する場合があります。

今月の平均(中学年)  
エネルギー 650cal タンパク質 26.1g 脂質 21g

