



# 11月予定献立表

《今月のめあて》

感謝して残さず食べよう！

野菜には、  
ビタミンがいっぱい！



平成27年度

給食回数 19 回

武蔵野市立境南小学校

日 曜	こんだて	牛乳	つかうもの(材料)			ワンポイント
			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)	
2月	セルフサンド(あんこパン)に くボールスープに やさいのピリカラいため	○	あずき ぶたにく たまご さつまあげ ぎゅうにゅう	パン せんとう(洗糖)でんぶん じゃがいも サラダゆ ごまあぶら ごま	たまねぎ にんじん キャベツ コーン いんげん セロリ たけのこ もやし チンゲンサイ	3日は文化の日です。初めは、明治天皇の誕生日を記念するための日でした。
4水	こくとうパン わかめスープ ふゆやさいのグラタン ポパイおんサラダ	○	わかめ とりにく ぎゅうにゅう スキムミルク なまクリーム チーズ のり	こくとうパン サラダゆ でんぶん せんとう さといも こむぎこ パター マヨネーズ ごま	たまねぎ にんじん カリフラワー ブロッコリー マッシュルーム キャベツ ほうれんそう もやし	水曜日、低・中・高学年と交替で、 国産小麦、天然酵母のパンを使用しています。
5木	かんこくふうまぜごはん はなふぶきスープ おひょうのチリソース もやしとにらのおんやさい	○	ぶたにく たまご とうふ おひょう かまぼこ ぎゅうにゅう	しちぶ米 げん米 ごまあぶら せんとう ごま サラダゆ でんぶん	ほうれんそう キャベツ たまねぎ こまつな にんじん しめじ もやし にら	にらは、ユリ科ねぎ類のひとつ で、消化を助ける硫化アリルが含まれています。
6金	なめし おでん ごぼうのカリバリ おんやさい	ヨーグルト	こぶ あげボール ちくわ かえりにぼし あぶらあげ ヨーグルト	しちぶ米 おしむぎ サラダゆ せんとう さといも こんにやく ちくわぶ でんぶん ごま ごまあぶら	だいごんのは だいごん にんじん ごぼう もやし たまねぎ チンゲンサイ	1年3組 だんらん給食です。
9月	はくさいとあぶらあげのうどん なまあげとぶたにくのみそいため こむぎふすまいりドーナツ	○	あぶらあげ ぶたにく なまあげ ぎゅうにゅう たまご	なまうどん せんとう サラダゆ でんぶん ふすま こむぎこ バター あまなつう	にんじん ながねぎ はくさい キャベツ たまねぎ にら	小麦ふすまは、小麦の皮の部分 を細かくしたものです。給食室で からいりして香りと甘みを出して から、使用します。
10火	まめまめおこわいものこじる とりのしちみやき おかかびたし くだもの		だいず あおだいず とうふ とりにく ハム けずりぶし	しちぶ米 もち米 ごま さといも こんにやく せんとう ごまあぶら サラダゆ	はくさい にんじん こまつな ながねぎ キャベツ もやし くだもの	豆おこわは、2種類の豆を入れた おこわです。
11水	みそラーメン(つけめん) サラダあげぎょうざ くだもの	○	ぶたにく とりがら さばぶし ハム いんげんまめ ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん ごまあぶら ぎょうざのかわ じゃがいも マヨネーズ サラダゆ	キャベツ もやし たけのこ にんじん にら コーン ながねぎ くだもの	サラダ揚げぎょうざは、新しい料理 です。ポテトサラダ風の具が 入っています。
12木	じゃことわかめのごはん みそする わふうあつやきたまご ひじきとだいずのつけくたもの		わかめ じゃこ あぶらあげ とうふ たまご とりにく ひじき だいず さつまあげ	しちぶ米 おしむぎ ごま じゃがいも さといも サラダゆ せんとう	たまねぎ こまつな えのき ながねぎ ごぼう れんこん にんじん くだもの	毎日食べたい「まごは(わ)やさしい」 が使われているメニューです。
13金	たまねぎカレーライス たくあんいため げんきおんサラダ くだもの	○	ぶたにく とりがら だいず とりにく チーズ ぎゅうにゅう	しちぶ米 げん米 じゃがいも サラダゆ こむぎこ パター ごま せんとう	たまねぎ にんじん セロリ キャベツ チンゲンサイ くだもの	1年2組 だんらん給食です。
16月	やきうどん だいごんとあぶらあげのもの スイートポテト	○	ぶたにく あおのり けずりぶし あぶらあげ なまクリーム ぎゅうにゅう スキムミルク たまご	せんとう サラダゆ でんぶん さつまいも パター	キャベツ たまねぎ にんじん もやし だいごん だいごんのは	1年1組 だんらん給食です。
17火	むらさきまいごはん のっぺいじる あげどうふのみそでんがく のりびたし くだもの		とりにく とうふ さばぶし ぶたにく かまぼこのり	しちぶ米 むらさき米 ごま さといも こんにやく サラダゆ でんぶん こむぎこ せんとう	にんじん だいごん ごぼう ながねぎ こまつな たまねぎ キャベツ ほうれんそう しめじ くだもの	のっぺい汁は、日本全国で作ら れている郷土料理のひとつです。
18水	ピザホットサンド さつまいもシチュー こんにやくサラダ	○	ベーコン チーズ とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム ハム ひじき	パン サラダゆ さつまいも こむぎこ パター こんにやく ごまあぶら せんとう	たまねぎ ピーマン にんじん セロリ キャベツ もやし こまつな	さつま芋には、食物繊維がたくさん 含まれていて、腸管の運動を 活発にします。
19木	ウインナーピラフ カリフラワーのポタージュ ささみのさざれやき わふうおんサラダ	○	ウインナー いんげんまめ ぎゅうにゅう なまクリーム とりにく かまぼこ	しちぶ米 こめつぶむぎ パター こむぎこ サラダゆ せんとう マヨネーズ パンこ	にんじん たまねぎ コーン パセリ カリフラワー キャベツ もやし こまつな	★今月の予定果物★ りんご・みかんなど
20金	あかねごはん とんじる さめのからあげねぎソース コーンときゃべつのいためもの くだもの		じゃこ ぶたにく とうふ さめ	しちぶ米 ていアミロース米 さといも こんにやく サラダゆ こむぎこ でんぶん ごまあぶら せんとう	にんじん ごぼう だいごん こまつな ながねぎ コーン キャベツ もやし くだもの	23日は勤労感謝の日です。武蔵 野産野菜をメインに使用します。 身近な生産者へ感謝の気持ちを こめて、残さずいただきますよ。
24火	ハヤシライス コーンのおんサラダ やきりんご	○	ぶたにく とりがら ハム ぎゅうにゅう	しちぶ米 こめつぶむぎ サラダゆ せんとう こむぎこ バター	たまねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム セロリ コーン れんこん こまつな くだもの	今年度、2回目の焼きりんごで す。山形県の子金子さんが育てた、 紅玉を使います。
25水	フレンチトースト はくさいとにくだんごのスープ いかのカレーソテー くだもの	○	たまご ぎゅうにゅう ぶたにく いか	パン せんとう パター でんぶん はるさめ サラダゆ	ながねぎ はくさい ほうれんそう にんじん ほししいたけ キャベツ たまねぎ アスパラ くだもの	白菜はカルシウム、鉄分、ビタミンC を多く含みます。霜があたる とおいしさが増します。
26木	むぎごはん さんまのかばやき いたわかめみそする だいごんのきんぴら くだもの		さんま わかめ あぶらあげ ぶたにく	しちぶ米 おしむぎ でんぶん こむぎこ サラダゆ せんとう じゃがいも ごまあぶら ごま	キャベツ たまねぎ だいごん にんじん こまつな くだもの	●今月の栄養価● エネルギー 629kcal たんぱく質 23.6g 脂 肪 22.1g
27金	むぎごはん ふりかけ すきやきに なかよしだいずサラダ	ヨーグルト	たいのふんまつ あおのり ぶたにく とうふ だいず ハム ヨーグルト	しちぶ米 おしむぎ ごま サラダゆ しらたき せんとう マヨネーズ	にんじん たけのこ ながねぎ はくさい しめじ キャベツ れんこん こまつな レモン	
30月	ガーリックトースト ポークシチュー ちくわおんサラダ	○	ぶたにく とりがら なまクリーム ちくわ ぎゅうにゅう	パン パター サラダゆ じゃがいも こむぎこ せんとう マヨネーズ	にんにく パセリ たまねぎ マッシュルーム にんじん セロリ ホールトマト キャベツ もやし こまつな	じゃが芋にはビタミンC、カリウム がたくさん含まれています。

牛乳欄 → ○牛乳



\* 材料の調達の都合により、多少の変更が生じることがあります。

## 11月の武蔵野産野菜

関前4丁目の桜井敏史さんから、新鮮な野菜が境南小に届いています。今月の予定は…

じゃが芋・さつま芋・大根・にんじん・きゃべつ・ブロッコリーなど