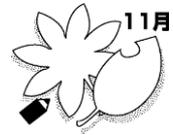




11月予定献立表



《今月のめあて》
かんしゃしてのこさずたべよう

平成28年度11月

給食回数 20 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)	
1	火	むぎごはん なごりみそしる ぶたにくとこうやどうふのあまからあげ にびたしヨーグルト		ぶたにく さばぶし こうやどうふ あおのり あぶらあげヨーグルト	しちぶ米 おしむぎ じゃがいも でんぶん サラダゆ ごま せんとう(洗糖) ごまあぶら ごま	たまねぎ にんじん かぼちゃ かんぴょう いんげん こまつな もやし ほうれんそう	なごりみそしるは、夏野菜の かぼちゃとインゲンを使い、 季節の移ろいが名残惜しい ことを表しています。
2	水	フレンチトースト はくさいとくだんごのスープ コーンとキャベツのいためもの	○	たまご ぎゅうにゅう ぶたにく スキムミルク とりがら	パン せんとう パター でんぶん はるさめ サラダゆ もやし こまつな	ながねぎ 生姜 はくさい ほうれんそう にんじん ほししいたけ コーン キャベツ もやし こまつな	3日は文化の日です。自由と 平和を愛し、文化をすすめる 日として定められました。
4	金	あなかけたかなチャーハン あおなとさつまあげのソテー さつまいものあまに	○	たまご ぶたにく とりがら さつまあげ ぎゅうにゅう	しちぶ米 サラダゆ ごまあぶら せんとう でんぶん さつまいもの	たかなづけ ながねぎ にんじん もやし キャベツ たけのこ しめじ チンゲンサイ 生姜 こまつな れんこん	たかなチャーハンに、野菜 たっぷりのあなかかけをかけ て食べます。
7	月	ぱっくりドッグ とうにゅうシチュー こまつなのソテー	○	ウインナー ぶたにく スキムミルク とうにゅう ぎゅうにゅう なまクリーム とりがら あぶらあげ	パン じゃがいも サラダゆ こむぎこ パター こんにやく ごまあぶら	キャベツ にんじん たまねぎ マッシュルーム ブロッコリー こまつな れんこん しめじ	ぱっくりドッグは、一頭買いの 豚肉で作られたウイン ナーを挟んで食べます。
8	火	たきこみごはん まめトシる ししゃものさざれやき ひじきのにつけくたもの		あぶらあげ こぶ ぶたにく だいず とうふ さばぶし ししゃも ひじき さつまあげ	しちぶ米 せんとう さいとも こんにやく サラダゆ マヨネーズ パンこ	にんじん ごぼう ほししいたけ だいこん しめじ こまつな ながねぎ くだもの	大豆はごはんに少ないアミノ 酸を補ってくれます。
9	水	みそラーメン(つけめん) あげぎょうざ くだもの	○	ぶたにく とりがら さばぶし たら とうふ ひじき スキムミルク 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 サラダゆ こむぎこ	キャベツ もやし たけのこ にんじん たら コーン ながねぎ にんにく 生姜 くだもの	ぎょうざの皮は、国産小麦から 作られたものを使用しま す。魚のすり身や野菜をたつ ぷり包んで作ります。
10	木	このはどん ブロッコリーとウインナーソテー やきりんご	○	あぶらあげ ささかまぼこ とりにく たまご かつおぶし のり ウインナー ぎゅうにゅう	しちぶ米 こめつむぎ せんとう サラダゆ パター	にんじん たまねぎ キャベツ ながねぎ たけのこ ほししいたけ ブロッコリー コーン りんご	山形県の金子さんの紅玉を 使います。今年度最後の焼 きりんごを楽しみにしてい てください！
11	金	バターライス ABCスープ とりのマスタードやき ごまおんやさい	○	ぶたにく とりがら とりにく やきぶた ぎゅうにゅう	しちぶ米 パター サラダゆ パスタ ごまあぶら ごま	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな セロリ ホールマト トマトジュース にんにく 生姜 だいこん	子供たちに大人気のABC スープは、アルファベットパ スタが入っています。
12	土	たまねぎカレーライス ふくじんづけのソテー カラフルおんサラダ くだもの	○	ぶたにく とりがら ハム 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 ごまあぶら	たまねぎ にんじん セロリ 生姜 にんにく キャベツ れんこん コーン こまつな くだもの	学芸会で頑張った子供たち にたくさん食べてほしい境南 小の手作りカレーです。
15	火	にくみそライス ちゅうかスープ だいこんのきんぴら	○	たまご ぶたにく とりがら ベーコン さばぶし ぎゅうにゅう	しちぶ米 げん米 サラダゆ ごまあぶら せんとう でんぶん ごま	パセリ ほししいたけ たけのこ たまねぎ ながねぎ にんじん 生姜 こまつな だいこん	世界の料理が給食に出ま す! リオデジャネイロオリンピック での様々な競技を通し、子供 たちは世界各国への興味、関 心が芽生えたと思います。よ り世界への理解が深まるよう に、給食では世界の料理を不 定期で出していきます。第一 弾はイギリスのシェパーズパ イです。トマトミートの上にマ ッシュポテトとチーズをのせて、 オープンで焼いて作ります。
16	水	ことうパン ふゆやさいスープ シェパーズパイ じゃここんにやくのソテー	○	ベーコン とりがら ぶたにく チーズ じゃこ とりにく ぎゅうにゅう	パン サラダゆ じゃがいも バター オリブゆ ちみぎこ こんにやく ごまあぶら	はくさい にんじん たまねぎ ブロッコリー ながねぎ にんにく チンゲンサイ キャベツ もやし	
17	木	ごはん けんちんじる まめじゃこ ぶりのみそやき はくさいとさあえ くだもの		ぶたにく とうふ さばぶし だいず かえりにほし ぶり けずりぶし	しちぶ米 こんにやく ごまあぶら でんぶん サラダゆ せんとう ごま	にんじん だいこん ごぼう ながねぎ こまつな はくさい くだもの	
18	金	ごはん はなぶきスープ いかにからあげチリソース はるさめソテー	○	とりにく たまご とうふ とりがら いか ぶたにく ぎゅうにゅう	しちぶ米 でんぶん サラダゆ ごまあぶら せんとう はるさめ	にんじん カリフラワー きくらげ ほうれんそう たまねぎ 生姜 にんにく もやし たら ほししいたけ	
21	月	はくさいとあぶらあげのうどん ぶたにくとれんこんのいためもの ポテトきなこドーナツ	○	あぶらあげ ぶたにく さばぶし たまご きなこ ぎゅうにゅう	なまうどん せんとう ごまあぶら じゃがいも こむぎこ パター サラダゆ	にんじん ながねぎ はくさい れんこん たけのこ たまねぎ こまつな	じゃがいもを使ったドーナツ は、生地がもちもちとして食 べ応えがあります。
22	火	むぎごはん みそしる さんまのかばやき ごもくうまに くだもの		わかめ さばぶし さんま とりにく	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 こんにやく ごまあぶら	キャベツ だいこん ながねぎ 生姜 にんじん ごぼう たけのこ こまつな くだもの	さんまのかば焼きは、子供 たちに人気の甘じょっぱいた れがたっぷりかかります。
24	木	あかねごはん きのかじる わふうあつやきたまご かぼちゃのそぼろにヨーグルト		じゃこ とうふ にほし たまご とりにくヨーグルト	しちぶ米 ていアミロース米 さいとも サラダゆ せんとう	にんじん はくさい えのき しめじ ながねぎ ごぼう れんこん こまつな かぼちゃ たまねぎ 生姜	●今月の栄養価● エネルギー 644kca たんぱく質 25.5g 脂 肪 22.1g
25	金	スタミナどん みそしる さつまいもとだいずのかりんとうあげ	○	ぶたにく わかめ あぶらあげ さばぶし だいず ぎゅうにゅう	しちぶ米 こめつむぎ こんにやく せんとう サラダゆ さつまいも でんぶん くるぎと	にんじん ながねぎ たまねぎ ほししいたけ にんにく こまつな	
28	月	むらさきまいごはん さわにわん さばのたつたあげ とりにくとやさいのみそに くだもの		こぶ ぶたにく さばぶし さば とりにく	しちぶ米 ていアミロース米 むらさき米 でんぶん サラダゆ こんにやく せんとう	だいこん にんじん ながねぎ たけのこ こまつな 生姜 ごぼう くだもの	だんらん給食1-1
29	火	むぎごはん みだくさんじる こんこんつくね きのこのにびたしヨーグルト		ぶたにく とうふ さばぶし とりにく たまご スキムミルク ハム あぶらあげヨーグルト	しちぶ米 おしむぎ じゃがいも こんにやく サラダゆ パンこ せんとう でんぶん ごまあぶら	ごぼう だいこん ほししいたけ こまつな ながねぎ れんこん たまねぎ コーン にんじん えのき ほうれんそう キャベツ	★今月の予定果物★ りんご・みかんなど
30	水	ピザホットサンド さつまいもシチュー やさいのソテー	○	ベーコン チーズ とりにく とりがら ぎゅうにゅう スキムミルク なまクリーム いか	パン サラダゆ さつまいも こむぎこ パター ごまあぶら	たまねぎ ピーマン にんじん ブロッコリー セロリ キャベツ もやし こまつな にんにく	シチューは桜井さんのさつま いもをたっぷり使います。甘 みとコクがおいしいメニュー です。

* 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。

牛乳欄 → ○牛乳



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
その他、市内の農家さんからたくさんの野菜をいただいています。