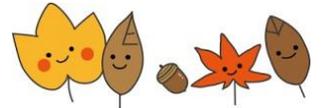




11月予定献立表



《今月のめあて》
かんしゃして、のこさずたべよう

平成29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 水	じゃこのむらさきまいおこわ うさぎだき さけのてりやき はくさいのとさあえくだもの		じゃことうふとりにく あぶらあげ 煮干し さけ けずりぶし	しちぶ米 ていアミロース米 むらさき米 ごましらたまこ さいとも こんにやく サラダゆ せんとう(洗糖)	生姜 にんじん こまつな ほししいたけ はくさいくだもの	1日(水)は十三夜です。うさぎのしっぽをイメージした、白玉団子入りのうさぎだきは、大人気のメニューです。
2 木	ピザトースト さつまいもシチュー やさいのゴマソテー	○	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 ハム	パン サラダゆ さつまいも こむぎこ パター ごま	マッシュルーム 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	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。
6 月	フレンチトースト はくさいとにくだんごのスープ じゃがいものカレーに	○	たまご ぎゅうにゅう ぶたにく とりがら	パン せんとう パター でんぶん はるさめ じゃがいも サラダゆ	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 たまねぎ こまつな	●今月の栄養価● エネルギー 610kcal たんぱく質 24.0g 脂 肪 20.1g
7 火	スタミナどん けんちんじる ひじきとだいずのにつけ		ぶたにく とうふ さばぶし ひじき だいず さつまあげ	しちぶ米 こめつぶむぎ こんにやく せんとう サラダゆ ごまあぶら	ながねぎ たまねぎ ほししいたけ にんにく にんじん だいこん ごぼう こまつな	
8 水	みそラーメン じゃがいもとベーコンのあげパイ くだもの	○	ぶたにく みそ とりがら さばぶし ベーコン 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 じゃがいも サラダゆ パター こむぎこ	キャベツ もやし たけのこ にんじん たらこ コーン ながねぎ にんにく 生姜 たまねぎ 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。
9 木	だいこんごはん もずくみそしる いかのからあげチリソース ごもくきんぴら ヨーグルト		あぶらあげ じゃことりにく もずくみそ さばぶし いか ぶたにく ヨーグルト	しちぶ米 こめつぶむぎ じゃがいも サラダゆ でんぶん ごまあぶら せんとう こんにやく	だいこん にんじん もやし ながねぎ こまつな たまねぎ 生姜 にんにく ごぼう	大根がおいしい季節になりました。地場産の大根を使う予定です。
10 金	あん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 げん米 サラダゆ ごまあぶら せんとう でんぶん さつまいも	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、野菜たっぷりのあんかけをかけて食べます。
13 月	むぎごはん こんさいたつぷりスープ ししゃものあまからあげ とりにくとやさいのみそにくだもの		さばぶし ししゃも とりにく みそ	しちぶ米 おしむぎ じゃがいも さいとも サラダゆ でんぶん こむぎこ せんとう こんにやく	だいこん にんじん たまねぎ こまつな セロリ にんにく 生姜 ごぼう くだもの	ししゃもをからっと揚げて、甘辛いタレをかけて作ります。魚の臭みを感じないメニューです。
14 火	にくもりうどん ちくわのいそべあげ くだもの	○	ぶたにく さばぶし ちくわ あおのり たまご ぎゅうにゅう	ごまあぶら せんとう こむぎこ サラダゆ	もやし だいこん にんじん こまつな ながねぎ 生姜 くだもの	市内共通献立の日です！ 14日(火)は、市内の全学校が同じ献立で給食を食べます。市内でとれた野菜を使ったうどんの付け合わせは、つけ汁につけて食べます。
15 水	パン にんじんりんごジャム ふゆやさいスープ スペインふうオムレツ もやしのおんやさい	○	とりにく とりがら たまご ベーコン ぎゅうにゅう かまぼこ	パン せんとう さいとも サラダゆ じゃがいも パター	りんご にんじん レモン はくさい たまねぎ ブロッコリー トマト もやし キャベツ チンゲンサイ	
16 木	げんまいいりごはん まめトンじる さんまのたつたあげ ちくわのみそソテー		ぶたにく だいず とうふ みそ さばぶし さんま ちくわ	しちぶ米 げん米 さいとも こんにやく サラダゆ でんぶん ごまあぶら せんとう	にんじん だいこん しめじ こまつな ながねぎ 生姜 はくさい たまねぎ	まめトンじるは、大豆や野菜など、たっぷりの食材を使った体が温まるメニューです。
17 金	ピザンパ きのこじる こんにやくのおかか	○	ぶたにく みそ あぶらあげ とりにく さばぶし けずりぶし ぎゅうにゅう	しちぶ米 せんとう ごまあぶら サラダゆ ごま こんにやく	にんにく 生姜 だいず もやし ほうれんそう にんじん えのき しめじ はくさい ながねぎ	今月の予定果物 りんご・みかんなど
18 土	キーマカレー ふくじんづけのソテー かみかみおんやさい くだもの	○	ぶたにく ヨーグルト いか 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 ごまあぶら ごま	たまねぎ セロリ にんにく 生姜 にんじん くだもの トマト キャベツ れんこん ごぼう もやし こまつな	展示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。クミンの香りおいしいメニューです。
21 火	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 ポテトきなごドーナツ	○	あぶらあげ ぶたにく さばぶし たまご きなご 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 水	スイートポテトサンド ふゆやさいポトフ やさいとにぼしのチップ	○	スキムミルク ぎゅうにゅう たまご ぶたにく ぶたガラ かえりにぼし	パン さつまいも パター せんとう こむぎこ サラダゆ さいとも	コーン にんじん はくさい だいこん たまねぎ こまつな にんにく セロリ れんこん ごぼう	スイートポテトサンドに使うさつまいもは、関前町の桜井さんが育ててくださったものです。
24 金	さんしょくどん クリームチーズだんごのみそしる はくさいとひきにくのいために	○	こぶ さけ たまご クリームチーズ さばぶし みそ ぶたにく ぎゅうにゅう	しちぶ米 おしむぎ ごま せんとう サラダゆ じゃがいも でんぶん ごまあぶら	こまつな にはくさい 生姜 たけのこ ピーマン チンゲンサイ	クリームチーズを加えたコクのある白玉は、味噌汁にも合う新しいメニューです。
27 月	あかねごはん さわにわん とりのてりやき ビーフンソテー くだもの		じゃこ ぶたにく さばぶし とりにく やきぶた	しちぶ米 ていアミロース米 せんとう サラダゆ でんぶん ピーマン ごまあぶら	にんじん だいこん ながねぎ たけのこ こまつな 生姜 キャベツ もやし たまねぎ くだもの	和食器給食けやき学級
28 火	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 さばぶし ウインナー ぎゅうにゅう	しちぶ米 こめつぶむぎ 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！楽しみにしてください！
29 水	こくとうパン コンソメスープ ふゆやさいのグラタン じゃがいものトマトに	○	ベーコン とりがら 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	パン さいとも サラダゆ こむぎこ パター じゃがいも	キャベツ たまねぎ にんじん パセリ カリフラワー ブロッコリー マッシュルーム にんにく トマトジュース	グラタンは野菜の甘みとホワイトソースのコクがおいしい冬メニューです。
30 木	むぎごはん のっぺいじる めかじきとじばやさいのからあげ ぶたにくとさばぶつのみそいため くだもの		とりにく とうふ さばぶし めかじき ぶたにく みそ	しちぶ米 おしむぎ こんにやく サラダゆ でんぶん さいとも せんとう ごまあぶら ごま	にんじん だいこん ごぼう ながねぎ こまつな かが キャベツ もやし たまねぎ ピーマン 生姜 くだもの	だんらん給食1-2

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。