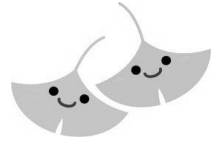


# 11月予定献立表

《今月のめあて》

## かんしゃしてのこさずたべよう



平成30年度11月

給食回数 21 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)	体の調子をとどのえる(みどり)	
1	木	むぎごはん わふうスープ いなりやき ごまおんやさい ヨーグルト		ぶたにく さばぶし こぶ あぶらあげ とりにく ひじき みそ やきぶた ヨーグルト	しちぶ米 おしむぎ でんぶ サラダゆ ごまあぶら ごま	にんじん たまねぎ はくさい ながねぎ 生姜 キャベツ だいこん こまつな	●今月の栄養価● エネルギー 612kcal たんぱく質 24.4g 脂 肪 21.0g
2	金	げんまいいりごはん みそしる いかのからあげねぎソース にくじゃが りんご		わかめ あぶらあげ みそ さばぶし いか ぶたにく	しちぶ米 げん米 でんぶ サラダゆ ごま せんとう(洗糖) ごまあぶら じゃがいも こんにやく	だいこん こまつな ながねぎ たまねぎ にんじん ほししいたけ りんご	
5	月	こくとうパン ベルーのチキンスープ ふゆやさいのグラタン きゃべつとツナのソテー	○	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 チーズ ツナ	パン パスタ サラダゆ さといも こむぎこ パター	たまねぎ にんじん セロリ にんにく グリーンピース カリフラワー ブロッコリー マッシュルーム キャベツ チンゲンサイ 生姜	グラタンは野菜の甘みとホワ イトソースのククがおいしい 冬メニューです。
6	火	きのこごはん さつまじる にくだんこのコンむし ひじきのいりに		とりにくあぶらあげ とうふ みそ さばぶし ぶたにく ひじき さつまあげ	しちぶ米 ていアミロース米 サラダゆ せんとう さつまいも こんにやく でんぶ	にんじん しめじ えのき ごぼう だいこん こまつな ながねぎ たまねぎ 生姜 にんにく コーン キャベツ たけのこ	コーンをまぶした肉団子は、 甘みと食感がおいしいメ ニューです！ ふっくら蒸して 作ります。
7	水	みそラーメン(つけめん) ジャンボぎょうざ	○	ぶたにく みそ とりがら さばぶし ひじき ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん サラダゆ ごまあぶら ぎょうざのかわ 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 はくさい ながねぎ にんにく 生姜	ぎょうざの皮は、国産小麦で 作られたものです。
8	木	なめし おでん ごぼうのカリパリ ビーフソテー みかん		こぶ あげボール ちくわ さばぶし かえりにぼし やきぶた	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 ごま ビーフン	だいこん葉 だいこん にんじん ごぼう キャベツ もやし たまねぎ こまつな みかん	大根がおいしい季節になり ました。おでんの大根は、市 内産のものを使う予定です。
9	金	かじょうどうふどん さつまいものあまに ひじきのマリネ	○	ぶたにく なまあげ みそ さつまいものあまに ぎゅうにゅう	しちぶ米 おしむぎ サラダゆ せんとう でんぶ さつまいも	たけのこ にんじん たまねぎ キャベツ にんにく 生姜 ながねぎ レモン	さつまいものは、関前の桜井さ んが育ててくださったものを いただく予定です。
12	月	ピビンパ 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	きのこはお腹をきれいにし てくれたり、免疫力を高めて くれます。
13	火	にくもりうどん ちくわのいそべあげ りんご	○	ぶたにく さばぶし こぶ ちくわ あおのり 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 りんご	<b>市内共通献立の日です！</b> 13日(火)は、市内の全学校 が同じ献立で給食を食べま す。市内でとれた野菜は、うど んと一緒につけ汁につけて食 べます。
14	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 豚ガラ 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 さといも	コーン にんじん はくさい だいこん たまねぎ ブロッコリー にんにく セロリ れんこん ごぼう	
15	木	ごもくごはん みそしる ししゃものさざれやき きりほしだいこんのおんやさい		こぶ ひじき とりにく あぶらあげ わかめ みそ さばぶし ししゃも ツナ	しちぶ米 サラダゆ せんとう じゃがいも マヨネーズ パンこ ごまあぶら ごま	にんじん ほししいたけ ごぼう だいこん ながねぎ こまつな きりほしだいこん キャベツ	ししゃもは、カルシウム・DH A・亜鉛などが豊富に含まれ ています。
16	金	さんしよくそぼろごはん すましじる あつあげとだいこんのそぼろ	○	とりにくとうふ わかめ さばぶし なまあげ ぎゅうにゅう	しちぶ米 げん米 せんとう サラダゆ ふ でんぶ	にんじん いんげん ながねぎ たけのこ ほししいたけ だいこん たまねぎ こまつな	そぼろ丼は、にんじんの赤、 こまつなの緑がきれいなメ ニューです。
17	土	たまねぎカレーライス ふくじんづけのソテー やさいソテー みかんジュース		ぶたにく とりがら ベーコン	しちぶ米 げん米 じゃがいも サラダゆ こむぎこ パター でんぶ	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 ブロッコリー レモン みかんジュース	学芸会で頑張った子供たち へプレゼントです。熊本県産 のみかんジュースをお楽し みに！
20	火	はくさいとあぶらあげのうどん あげボールとだいこんのもの こむぎふすまいりドーナツ	○	あぶらあげ ぶたにく あげボール ぎゅうにゅう たまご さばぶし	なまうどん せんとう こんにやく でんぶ ふすま こむぎこ パター サラダゆ	にんじん ながねぎ はくさい だいこん こまつな	小麦の外皮(ふすま)を使っ たドーナツは、香ばしい風味 が人気です。
21	水	しよくパン 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 さといも 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 もやし キャベツ チンゲンサイ	にんじんりんごジャムは、りん ごのほのかな酸味と、に んじんの甘みがおいしいメ ニューです。
22	木	ひじきごはん みそしる つくねのうめソース いかとこうやどうふのみそいため ヨーグルト		あぶらあげ ひじき とりにく わかめ みそ さばぶし スキムミルク いか こうやどうふ ヨーグルト	しちぶ米 げん米 サラダゆ せんとう パンこ ごま	にんじん ごぼう はくさい だいこん ながねぎ たまねぎ うめ こまつな	つくねのうめソースは、去年 の4年生が「給食から見える 世界」の授業で考えてくれた メニューです。
26	月	いためやきそば ベトナムふうはるまき ベトナムふうはるまきのソース ごぼうとこまつなのひたし	○	ぶたにく いか えび とりにく ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん ごまあぶら はるまきのかわ はるさめ せんとう サラダゆ ごま	キャベツ にんじん たまねぎ たらこ 生姜 にんにく きくらげ レモン ごぼう もやし こまつな コーン	ベトナムふう春巻きは、唐辛 子やナンプラー、レモン汁な どで作ったソースにつけて食 べます。
27	火	あおだいずごはん カレーのつべいじる さばのたつたあげ やさいのおかかひたし りんご		あおだいず こぶ じゃこ とりにくとうふ さばぶし さば けずりぶし	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 でんぶ 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 生姜 キャベツ もやし りんご	のつべい汁は、新潟県の郷 土料理です。とろみがある汁 は、冷えた体を芯から温め てくれます。
28	水	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 ハム スキムミルク なまクリーム	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 ブロッコリー	ごまはカルシウム・鉄分・ビ タミンEが多く含まれます。不 足しがちなビタミン・ミネラル の補給に便利な食材です。
29	木	ごはん まめじゃこ さわにわん とりのてりやき こもくうま		だいず かえりにぼし ぶたにく さばぶし とりにく	しちぶ米 でんぶ サラダゆ せんとう ごま じゃがいも こんにやく	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	さわにわんは、針のように細 く切った野菜の食感と甘み が印象的です。
30	金	ハヤシライス コーンのおんサラダ	○	ぶたにく とりがら ハム ぎゅうにゅう	しちぶ米 げん米 サラダゆ せんとう こむぎこ パター	たまねぎ にんじん 生姜 マッシュルーム セロリ コーン キャベツ れんこん こまつな	ハヤシライスは、丁寧に作っ たブラウンルーが味の決め 手です！

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。