



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



令和元年度 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)	体の調子をとのえる(みどり)	
1	金	かきあげどん みそしる ゆばいりおんやさい ヨーグルト		こぶ ちくわ さくらえび たまご ぶたにく みそ かつおぶし ゆば あぶらあげ ヨーグルト	しちぶ米 こめつ ぶむぎ こむぎこ サラダゆ せんとう(洗糖)	にんじん たまねぎ ねぎ もやし ごぼう はくさい だいこん こまつな ながねぎ キャベツ	かき揚げは、たつぷりの桜えびを使用します。天つゆは、少し甘目に仕上げ、ごはんがすすむ味付けです。
5	火	こくとうパン スープ ふゆやさいのグラタン おんやさい	○	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 かまぼこ	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 カリフラワー ブロッコリー マッシュルーム もやし キャベツ こまつな	グラタンは野菜の甘みとホワイトソースのkokがおいしい冬メニューです。
6	水	スパゲティナポリタン エンパナーダ コーンとブロッコリーソテー	○	ハム だいず ぶたにく たまご ぎゅうにゅう	スパゲティ パター サラダゆ でんぶん ぎょうざのかわ こむぎこ	マッシュルーム にんじん たまねぎ にんにく トマト パセリ ピーマン もやし コーン ブロッコリー キャベツ	オリンピック・パラリンピックメニュー エンパナーダは、アルゼンチンの料理です。肉や卵、野菜を炒めた具を、パン生地に包んで油で揚げて作ります。給食では、ぎょうざの皮で代用します。コース料理の前菜やパーティーメニュー、日頃のおやつに食べるなど、欠かせない料理です。
7	木	げんまいいりごはん すきやきに さつまいも だいずのかりんとうあげ たつぷりやさいのいためもの みかん		ぶたにく とうふ だいず ベーコン	しちぶ米 げん米 こんにやく せんとう サラダゆ さつまいも でんぶん くるごとう	にんじん たけのこ ながねぎ はくさい しめじ コーン みかん キャベツ もやし こまつな	
8	金	けいはん(鶏飯) ししゃものいそべあげ やさいソテー	○	とりにく たまご とりがら こぶ ししゃも あおのり あぶらあげ じゃこ ぎゅうにゅう	しちぶ米 げん米 せんとう サラダゆ こま こむぎこ	ほしいたけ こまつな ながねぎ 生姜 キャベツ もやし たまねぎ チンゲンサイ にんじん	
11	月	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 ほうれんそうのソテー	○	ベーコン とりがら たまご チーズ なまクリーム とりにく ぎゅうにゅう	パン せんとう サラダゆ じゃがいも パター こんにやく	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 パセリ ほうれんそう キャベツ しめじ	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。
12	火	にくもりうどん ささみのてんぷら りんご	○	ぶたにく かつおぶし こぶ とりにく ぎゅうにゅう	サラダゆ せんとう こむぎこ	もやし ながねぎ 生姜 だいこん にんじん ほうれんそう りんご	市内共通献立の日です! 12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、うどんと一緒に汁につけて食べます。
13	水	ごはん さつまじる れんこんしゅうまい ひじきに みかん		とりにく とうふ みそ 煮干し ぶたにく スキムミルク ほたて えび ひじき ちくわ あぶらあげ	しちぶ米 さつまいも こんにやく サラダゆ しゅうまいのかわ でんぶん ごまあぶら せんとう	ごぼう にんじん だいこん こまつな ながねぎ たまねぎ れんこん ほしいたけ 生姜 キャベツ みかん	
14	木	びりめし かぶじる さばのたつたあげ やさいのおかかびたし		こぶ とうふ あぶらあげ わかめ みそ 煮干し さば けずりぶし	しちぶ米 サラダゆ せんとう ごま じゃがいも でんぶん	ごぼう にんじん ほしいたけ きりほしいたけ こんにやく かぶ かぶ葉 はくさい 生姜 ながねぎ キャベツ もやし	びりめしは熊本県の郷土料理です。豆腐を炒めた時に聞こえるビリン、という音が名づけられました。
15	金	おおむぎカレーライス かみかみおんやさい りんご	○	ぶたにく チーズ とりがら いか ぎゅうにゅう	しちぶ米 こむぎこ サラダゆ バター おおむぎ ごまあぶら ごま	たまねぎ ピーマン にんにく セロリ りんご ごぼう にんじん もやし こまつな	りんごのおいしい季節です。山形県の金子さんが今年もたくさん送ってくださいます。
18	月	ごもくあんかけうどん いかとうやどうふのみそいため スイートポテト	○	ぶたにく 豚ガラ いか こうやどうふ みそ なまクリーム ぎゅうにゅう スキムミルク たまご	なまうどん サラダゆ でんぶん ごま むらさきいも パター せんとう	キャベツ にんじん もやし たまねぎ しめじ たけのこ チンゲンサイ にんにく 生姜 ながねぎ こまつな	スイートポテトに使うさつまいもは、関前の桜井さんが育ててくださったものを使用します。
19	火	げんまいいりごはん ちゅうかスープ えびといかのチリソース きゃべつとひじきにのいために りんご		ベーコン ぶたにく とりがら かつおぶし えび いか	しちぶ米 げん米 サラダゆ でんぶん せんとう はるさめ	にんじん たまねぎ こまつな 生姜 にんにく ながねぎ キャベツ たけのこ ピーマン りんご	だんらん給食6-1
20	水	ピザホットサンド とうにゅうシチュー やさいソテー みかん	○	ベーコン チーズ 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 ツナ	パン サラダゆ じゃがいも こむぎこ パター	たまねぎ ピーマン にんじん マッシュルーム ブロッコリー キャベツ チンゲンサイ レモン みかん	豆乳はシチューに足したり、マヨネーズと合わせてドレッシングにすることで食べやすくなります。
21	木	むぎごはん ごぼうのカリパリ みそしる いかバーグわふうソースかけ さつまいものオレンジに		かえりにほし とうふ わかめ みそ かつおぶし いか おから スキムミルク	しちぶ米 おしむぎ でんぶん サラダゆ ごま せんとう パンこ さつまいも	ごぼう はくさい だいこん ながねぎ こまつな たまねぎ にんじん 生姜 オレンジ	中国ではごぼうを漢方として使用します。心臓疾患の予防や腸内環境の改善に効果があります。
22	金	ピピンバ わかめスープ こんにやくいためあえ	○	ぶたにく みそ わかめ とりにく とりがら 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 でんぶん 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 たまねぎ こまつな	●今月の栄養価● エネルギー 647kcal たんぱく質 26.3g 脂 肪 21.4g
25	月	スパゲティパスタオーレ とりのマスタードやき ブロッコリーとウインナーソテー	○	ベーコン いか えび とりにく ウインナー ぎゅうにゅう	スパゲティ サラダゆ バター でんぶん	たまねぎ パセリ にんじん マッシュルーム トマト コーン にんにく 生姜 ブロッコリー キャベツ	
26	火	げんまいいりごはん ぐだくさんみそしる まぐろ(めかじき)アンドまぐろもどき ハムのおんやさい ヨーグルト		ぶたにく みそ かつおぶし こうやどうふ めかじき ハム ヨーグルト	しちぶ米 げん米 さといも サラダゆ でんぶん せんとう いとこんにやく ごま	だいこん ごぼう にんじん こまつな ながねぎ いんげん 生姜 キャベツ もやし	だんらん給食6-2
27	水	スイートポテトサンド ふゆやさいポトフ やさいとにほしのチップ	○	スキムミルク ぎゅうにゅう たまご ぶたにく 豚ガラ かえりにほし	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 ごぼう だいこん たまねぎ ブロッコリー にんにく セロリ れんご	チップスの野菜はじっくり揚げて、パリッとした食感に仕上げます。
28	木	ゆかりごはん けんちんじる いなりやき ぶたにくときやべつのみそいため みかん		ぶたにく とうふ かつおぶし あぶらあげ とりにく スキムミルク ひじき みそ	しちぶ米 ていアミロース米 こんにやく ごまあぶら でんぶん サラダゆ せんとう	ゆかり 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 たまねぎ ピーマン みかん	だんらん給食6-3
29	金	ハヤシライス やさいのおんサラダ りんご	○	ぶたにく とりがら ウインナー 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 マッシュルーム セロリ キャベツ コーン りんご	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。