



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2年度 11月

給食回数

18 回

武蔵野市立境南小学校

日	曜	こ ン 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	きのこごはん さつまじる にくだんごのコーンむし ひじきのいりに	ヨ	とりにく あぶらあげ とうふ みそ だしけずり ぶたにく ひじき さつまあげ ヨーグルト	こめ ていアミロース米 あぶら さとう さつまいも こんにやく でんぶん	しめじ えのきたけ ごぼう にんじん だいこん こまつな ながねぎ たまねぎ しょうが にんにく ホールコーン キャベツ	肉団子のまわりにコーンをつ けてふっくらと蒸します。 コーンの甘みと食感がおいしい メニューです。
4	水	ぶどうパン ABCスープ ふゆやさいのグラタン	○	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 アルファベットパスタ あぶら さといも こむぎこ バター	たまねぎ にんじん キャベツ 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	カリフラワーやブロッコリー、 里芋などの冬野菜と手作り のホワイトソースを合わせた グラタンです。
5	木	げんまいいりごはん いわのりのみそしる いかのからあげねぎソース にくじゃが	○	いわのり とうふ みそ だしけずり いか ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ げんまい でんぶん あぶら しろすりごま さとう こまあぶら じゃがいも こんにやく	キャベツ こまつな えのきたけ ながねぎ たまねぎ にんじん ほししいたけ	島根県から、天然の岩のり が届きます。磯の香りがする みそ汁です。
6	金	すきやきどん キャベツのときに やきりんご	○	ぶたにく とうふ かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ こんにやく さとう あぶら ごま バター	にんじん えのきたけ ながねぎ はくさい たまねぎ ほししいたけ キャベツ こまつな りんご	焼きりんごは、半分に切った りんごにバターと洗双糖を乗 せて焼きます。山形県の金 子さんの紅玉を使います。
9	月	なめし おでん ごぼうのカリバリ みかん	○	こんぶ あげボール ちくわ だしけずり かえりにほし ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら さとう さといも こんにやく ちくわぶ でんぶん ごま	だいこんは だいこん にんじん ごぼう みかん	おでんのおいしい季節になり ました。大根は市内の畑から 届く予定です。葉っぱは菜飯 に使います。
10	火	武蔵野かとうどんの日 むさしのかとうどん ささみのてんぶら	○	ぶたにく だしけずり こんぶ とりにく ぎゅうにゅう	うどん あぶら さとう こむぎこ	もやし だいこん にんじん こまつな ながねぎ しょうが	市内共通献立です。今が旬 の市内産野菜と地粉うどんを 市内全ての小学校でいただ きます。
11	水	食パン にんじんりんごジャム いんげんまめとベーコンのスープ スペインふうオムレツ	○	しろいんげんまめ ベーコン とりがら たまご チーズ なまクリーム ぎゅうにゅう	パン さとう あぶら じゃがいも バター	りんご にんじん レモン キャベツ たまねぎ セロリ にんにく パセリ ピーマン あかピーマン ホールトマト	にんじんとりんごを使って ジャムを作ります。にんじん が苦手な子もきつと食べられ ますよ。
12	木	ごはん のりのつくだに れんこんのつくねやき ごまおんやさい	○	のり すけとうだら ぶたにく とうふ ひじき たまご みそ ぎゅうにゅう	こめ さとう パンこ あぶら ごまあぶら ごま	れんこん たまねぎ しょうが キャベツ にんじん だいこん こまつな	のりの佃煮も手作りすると砂 糖や塩分が控えられます。 優しい味付けでご飯がすす みます。
13	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	こめ こむぎこ あぶら バター おしむぎ 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	カレーに押麦が入ります。大 麦は、食物繊維・カルシウ ム・カリウム等が豊富です。
17	火	さんしょくそぼろごはん すましじる なまあげときのこのカレーに	○	とりにく とうふ わかめ だしけずり なまあげ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ さとう あぶら おふ じゃがいも でんぶん	にんじん さやいんげん ながねぎ たけのこ たまねぎ ほししいたけ しめじ こまつな	鶏そぼろ、にんじん、いんげ んの三色がきれいなご飯で す。
18	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 だしけずり ひじき ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん あぶら 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 にら ホールコーン ながねぎ にんにく しょうが はくさい	ジャンボぎょうざは、国産小 麦で作られた15cmの大きな 皮を使った揚げぎょうざで す。
19	木	きびごはん まめじゃこ さわにわん とりのてりやき	○	だいち かえりにほし ぶたにく だしけずり とりにく ぎゅうにゅう	こめ もちきび でんぶん あぶら さとう ごま	だいこん にんじん ながねぎ たけのこ こまつな しょうが	豆じゃこは、揚げた煮干しと 大豆に甘辛いタレをからめて 作る人気のメニューです。
20	金	かじょうどうふどん ひじきのマリネ	○	ぶたにく なまあげ みそ とりがら ひじき ハム ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら さとう でんぶん	たけのこ にんじん たまねぎ キャベツ にんにく しょうが ながねぎ レモン	中国料理の家常豆腐は家庭 でよく食べられる豆腐料理と いう意味です。
24	火	ごはん のっぺいじる さばのみそやき ゆばいりおんやさい	ヨ	とりにく とうふ だしけずり さば みそ ゆば あぶらあげ ヨーグルト	こめ さといも こんにやく あぶら でんぶん さとう	にんじん だいこん ごぼう ながねぎ こまつな しょうが キャベツ もやし	のっぺい汁は、片栗粉でとろ みをつけた汁です。寒くなっ てきた季節に体を温めます。
25	水	スイートポテトサンド ふゆやさいポトフ やさしいにほしのチップ	○	スキムミルク ぎゅうにゅう たまご ぶたにく ぶたがら かえりにほし	パン さつまいも バター さとう こむぎこ あぶら さといも	ホールコーン 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	市内産(予定)のさつま芋を スイートポテトにし、食パンで サンドしてトーストします。
26	木	五目ごはん 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	○	こんぶ ひじき とりにく あぶらあげ だしけずり わかめ みそししゃも ツナ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう マヨネーズ パンこ ごまあぶら すりごま	にんじん ほししいたけ ごぼう キャベツ だいこん ながねぎ きりほしだいこん きゅうり こまつな	●今月の栄養価● エネルギー 618kcal たんぱく質 25.0g 脂 肪 20.2g
27	金	えびクリームライス コーンのおんサラダ	○	えび とりにく ぎゅうにゅう チーズ ハム	こめ あぶら こむぎこ バター	にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン ホールコーン キャベツ れんこん こまつな しょうが	
30	月	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 だしけずり 揚げボール ぎゅうにゅう たまご	うどん さとう こんにやく でんぶん こむぎはいが こむぎこ バター あぶら	にんじん ながねぎ はくさい だいこん こまつな	ふすまとは小麦の皮の部分 のこと。ふすまをじっくり炒つ て、香りと甘さを引き出しま す。

牛乳らん ○…牛乳 ヨ…ヨーグルト

* 材料の調達都合により、多少の変更が生じることがあります。