



11月予定献立表



《今月のめあて》

つくるひとに かんしゃしよう

令和3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	牛乳等	つかうもの(材料)			コメント
			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 月	スパゲティナポリタン やさいのおんサラダ キャロットケーキ	○	ハム ウインナー たまご ぎゅうにゅう スキムミルク	スパゲティ あぶら さとう こむぎこ はちみつ バター	マッシュルーム にんじん たまねぎ にんにく ホールマト パセリ キャベツ ホールコーン レモン	すりおろしたにんじんが入ったケーキです。にんじんが苦手な子でもきつと食べられますよ。
2 火	きびごはん まめじゃこ かぶじる とりのてりやき	ヨ	だいたい かえりにほし あぶらあげ わかめ みそ にほし とりにく ヨーグルト	こめ もちきび でんぷん あぶら さとう ごま じゃがいも	かぶ かぶは はくさい にんじん しょうが	豆じゃこは、揚げた煮干しと大豆に甘いタレをからめて作る人気のメニューです。
4 木	ゆかりごはん いわわかめみそしる さばのたつたあげ おんやさい		わかめ なまあげ みそ にほし さば かまぼこ	こめ ていアミロース米 じゃがいも こむぎこ でんぷん あぶら さとう ごま	ゆかりこ たまねぎ こまつな しょうが ながねぎ キャベツ もやし にんじん	島根県から、天然の板わかめしょうが ながねぎ キャベツもやしにんじん
5 金	えびクリームライス ポイルやさい てづくりドレッシング	○	えび とりにく ぎゅうにゅう チーズ だいたい	こめ あぶら こむぎこ バター さとう ごまあぶら ごま	にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン キャベツ もやし ホールコーン こまつな	給食では、クリームソースのルーやドレッシングなど、加工品は使わず手作りしています。
8 月	ごもごごはん みそしる ししゃものさざれやき かみかみおんやさい		こんぶ ひじき とりにく あぶらあげ わかめ みそ にほし ししゃも いか	こめ あぶら さとう 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 キャベツ だいこん ながねぎ れんこん もやし こまつな	「いい菌の日」メニューです。ししゃもは、頭から骨ごと食べられるのでカルシウムが豊富です。
9 火	【武蔵野種うどんの日】 むさしのかてうどん ちくわのいそべあげ りんご	○	ぶたにく かつおぶし こんぶ ちくわ あおりのぎゅうにゅう	うどん あぶら さとう こむぎこ りんご	もやし だいこん にんじん こまつな ながねぎ しょうが りんご	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。
10 水	ピザトースト ふゆやさいポトフ やさいとにほしのチップ	○	ベーコン チーズ ぶたにく ぶたがら かえりにほし ぎゅうにゅう	パン あぶら さとも	マッシュルーム たまねぎ ピーマン ホールコーン にんじん はくさい だいこん ブロッコリー にんにく セロリ れんこん ごぼう	焼き上がったピザトーストは、半分に分けてアルミホイルで包みます。時間が経ってもチーズがとろけます。
11 木	げんまいいりごはん いものこじる さけのねぎしおやき いりどうふ	○	あぶらあげ みそ にほし さけ たまご どうふ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ げんまい さとも さとう あぶら	だいこん はくさい にんじん こまつな しょうが ながねぎ ほししいたけ	山形、秋田、宮城などでは、河原で芋の汁をみんで作って食べます。秋の風物詩です。
12 金	ハヤシライス あおだいずとポテトのおんサラダ	○	ぶたにく とりがら ハム あおだいず ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら さとう こむぎこ バター じゃがいも	たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリ トマトピューレ	時間をかけて作る手作りのブラウンルーが味の決め手です。人気のメニューです。
15 月	ごはん じゃこふりかけ はくさいとにくだんごのスープ あつやきたまご	○	ちりめんじゃこ かつおぶし あおりのり ぶたにく とりがら たまご とりにく ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう ごま でんぷん はるさめ	にんじん ながねぎ しょうが はくさい ほうれんそう ほししいたけ たまねぎ こまつな	肉団子は一つ一つ手で丸めてスープに入れていきます。白菜は、霜にあたるとうま味が増しておいしくなります。
16 火	しじゅうし イナムドゥチ しろみぎかなのからあげ にんじんしりしり		ぶたにく こんぶ あぶらあげ かまぼこ なまあげ みそ かつおぶし メルルーサ ツナ たまご	こめ ていアミロース米 あぶら こんにやく でんぷん	にんじん しょうが キャベツ たけのこ こまつな ほししいたけ	沖縄料理を組み合わせてあります。イナムドゥチは、豚肉の入った白みそのみそ汁です。
17 水	みそラーメン(つけめん) ジャンボぎょうざ みかん	○	ぶたにく みそ とりがら かつおぶし ひじき ぎゅうにゅう	むしちゅうかさば 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 たら ホールコーン ながねぎ にんにく しょうが はくさい みかん	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。
18 木	食パン てづくりりんごジャム カレーシチュー やさいソテー	○	ぶたにく ぎゅうにゅう とりがら なまクリーム とりにく	パン さとう じゃがいも こむぎこ バター あぶら	りんご レモン にんじん たまねぎ キャベツ セロリ ホールコーン ブロッコリー	ジャムのりんごは、山形県の金子さんが大切に育ててくださったものです。
19 金	このはどん ひじきのいために りんご	○	あぶらあげ かまぼこ とりにく たまご かつおぶし ひじき ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ さとう あぶら	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 だいこん こまつな りんご	木の葉丼は、かまぼこを木の葉に見立てて、卵でとじた丼ごはんです。
22 月	なめし おでん ごぼうのカリパリ みかん	ヨ	こんぶ あげボール ちくわ かつおぶし かえりにほ ヨーグルト	こめ おしむぎ あぶら さとう さとも こんにやく ちくわぶ でんぷん 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。
24 水	ぶどうパン ABCスープ ふゆやさいのグラタン ほうれんそうのソテー	○	ぶたにく 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 ベーコン	パン パスタアルファベット あぶら さとも こむぎこ バター こんにやく さとう	キャベツ たまねぎ こまつな セロリ ホールマト カリフラワー ブロッコリー マッシュルーム ほうれんそう しめじ にんじん	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。
25 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 すけどうだら ぶたにく どうふ ひじき たまご みそ かつおぶし あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ さとう パンこ あぶら でんぷん 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。
26 金	ピピンバわかめスープ はるさめとだいこんのピリカラいため	○	ぶたにく みそ わかめ とりにく とりがら ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら さとう ごまあぶら ごま でんぷん はるさめ	だいずもやし もやし ほうれんそう にんじん にんにく しょうが たまねぎ だいこん には	韓国料理の献立です。韓国語で「ピピン」は混ぜる、「ハッ」はご飯という意味です。
29 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 スイートポテト	○	あぶらあげ ぶたにく かつおぶし あげボール なまクリーム ぎゅうにゅう スキムミルク たまご	うどん さとう こんにやく でんぷん さつまいも バター	にんじん ながねぎ はくさい だいこん こまつな	スイートポテトのさつま芋は、関前にある桜井さんの畑でとれた「紅あずま」を使用する予定です。
30 火	ごはん あっさりスープ えびといかのチリソース きゃべつとりにくのいためもの	ヨ	ベーコン ぶたにく とりがら かつおぶし えび いか とりにく ヨーグルト	こめ あぶら でんぷん ごまあぶら さとう	にんじん たまねぎ こまつな しょうが にんにく ながねぎ キャベツ たけのこ あかピーマン	えびといかは粉をまぶして揚げてから、チリソースをからめます。低学年でも食べられるように辛さは控えます。

牛乳らん ○…牛乳 ヨ…ヨーグルト

※材料は全てを表示しているわけではありません。

月平均栄養価 エネルギー 584kcal たんぱく質 25.4g 脂質 19.2g