



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4年度 11月

給食回数 19 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)	体の調子をとのえる(みどり)	
1	火	きびごはん まめじゃこ かぶじる とりのてりやき	○	だいたず かえりにぼし あぶらあげ わかめ みそ にぼし とりにくぎゅうにゅう	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。
2	水	ゆかりごはん いたわかめのみそしる さばのたつたあげ おんやさい	○	わかめ なまあげ みそ にぼし さば かまぼこ ぎゅうにゅう	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、天然の板わかめが届きます。磯の香りがするみそ汁です。
4	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	こめ あぶら こむぎこ パター 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 だいこん こまつな	境南小では、クリームソースのルウやドレッシングなど、加工品は使わず手作りしています。
7	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	スパゲッティ あぶら さとう こむぎこ はちみつ パター	マッシュルーム たまねぎ ピーマン ホールトマト キャベツ にんじん 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。
8	火	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 みそ 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。
9	水	フレンチトースト カレーポトフ さつまいもとだいたずのかりんとうあげ	○	たまご ぎゅうにゅう ぶたにく とりがら だいたず	パン さとう パター じゃがいも あぶら さつまいも でんぷん くろさとう	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな セロリ にんにく	揚げたさつまいもと大豆を黒糖の蜜にからめます。
10	木	キムタクごはん みそしる ししゃものさざれやき だいこんとちくわのいために	○	ぶたにく わかめ あぶらあげ みそ かつおぶし ししゃも ちくわ ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら マヨネーズ パンこ さとう	はくさいキムチ だいこんつぼつけ はくさい たまねぎ だいこん にんじん こまつな しょうが	キムタクごはんは、キムチとタクアンの入ったチャーハンです。大人気メニューです。
11	金	ハヤシライス あおだいずとポテトのおんサラダ みかん	○	ぶたにく とりがら ハム あおだいず ぎゅうにゅう	こめ げんまい あぶら さとう こむぎこ パター 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 みかん	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	火	【武蔵野糧うどんの日】 むさしのかてうどん ささみのてんぶら りんご	○	ぶたにく かつおぶし 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 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。
16	水	ごもくチャーハン はるさめスープ ジャンボぎょうざ	○	やきぶた えび とりにく とうふ かつおぶし ぶたにく ひじき ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ ごまあぶら はるさめ ぎょうざのかわ あぶら こむぎこ	たまねぎ たけのこ ほししいたけ ながねぎ もやし にんじん こまつな はくさい にんにく	人気のジャンボぎょうざは、直径15cmの特注の皮を使って作る揚げぎょうざです。
17	木	ごはん じゃこふりかけ だいこんととりだんごのスープ あつやきたまご	○	ちりめんじゃこ かつおぶし あおのり とりにく みそ とりがら たまご ツナ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう ごま でんぷん はるさめ ごまあぶら	にんじん ながねぎ しょうが だいこん だいこんは しめじ ほししいたけ たまねぎ こまつな	鶏団子は一つ一つ手で丸めてスープに入れていきます。市内産の大根をたっぷり使ったスープです。
18	金	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 ぎゅうにゅう	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られています。イナムドゥチは、豚肉の入った白みそのみそ汁です。
21	月	ごはん みだくさんじる さわらのピリからみそやき さいいものそぼろに	ヨ	とりにく かつおぶし さわら みそ ぶたにく なまあげ ヨーグルト	こめ こんにやく さとう ごまあぶら ごま あぶら さいいも でんぷん	にんじん ごぼう ながねぎ ほししいたけ だいこん こまつな にんにく たまねぎ たけのこ しょうが	にんにく風味のピリ辛みそをさわらに乗せて焼きます。お魚が苦手な子にも食べやすい味付けです。
22	火	ピザトースト ABCスープ やさいとにぼしのチップ	○	ベーコン チーズ ぶたにく とりがら かえりにぼし ぎゅうにゅう	パン あぶら パスタアルファベット	マッシュルーム たまねぎ ピーマン キャベツ にんじん こまつな セロリ にんにく れんこん ごぼう	焼き上がったピザトーストは、半分に折っ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。
24	木	なめし おでん ごぼうのカリパリ みかん	○	こんぶ あげボール かつおぶし かえりにぼし ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら さとう さいいも 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。
25	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 ほししいたけ たけのこ だいこん こまつな りんご	木の葉井は、かまぼこを木の葉に見立てて、卵でとじた井ごはんです。
28	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 スイーツポテト	○	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 パター	にんじん ながねぎ はくさい だいこん こまつな	スイーツポテトのさつまいもは、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。
29	火	げんまいいりごはん なつとう いものこじる さけのねぎしおやき	○	なつとう ぶたにく あぶらあげ みそ にぼし さけ ぎゅうにゅう	うどん さとう こんにやく でんぷん さつまいも パター	だいこん はくさい にんじん こまつな しょうが ながねぎ	山形、秋田、宮城などでは、河原で芋の汁をみんなで作って食べます。秋の風物詩です。
30	水	ぶどうパン コンソメスープ ふゆやさいのグラタン きゃべつとツナのソテー	○	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 ツナ	うどん さとう こんにやく でんぷん さつまいも パター	キャベツ たまねぎ にんじん パセリ カリフラワー フロccoli マッシュルーム チンゲンサイ しょうが	カリフラワーやフロccoli、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。

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 605kcal たんぱく質 26.2g 脂質 21.3g