



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5年度 11月

給食回数 19 回

武蔵野市立境南小学校

日	曜	こ ン 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	水	ゆかりごはん 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 ていアミロースまい 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	この時期のさばは「秋さば」と呼ばれ、一年で脂がもっとも乗っていておいしいと言われています。
2	木	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 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 だいこん 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。
6	月	スパゲティナポリタン やさいのおんサラダ キャラットケーキ	○	ハム ウインナー たまご ぎゅうにゅう スキムミルク チーズ	スパゲッティ あぶら さとう こむぎこ はちみつ バター	マッシュルーム たまねぎ ピーマン にんにく ホールトマト キャベツ にんじん ホールコー 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。
7	火	ごはん のりのつくだに きのこじる れんこんのつくねやき ごまおんやさい	ヨ	のり どうふ みそ にぼし すけとうだら ぶたにく ひじき あぶらあげ ヨーグルト	こめ さとう パンこ あぶら でんぷん ごまあぶら ごま	にんじん はくさい しめじ しいたけ えのきたけ ながねぎ れんこん たまねぎ しょうが キャベツ 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。
8	水	フレンチトースト カレーポトフ さつまいもどがい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 だいず	パン さとう バター じゃがいも あぶら さつまいも でんぷん くらざとう	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな セロリ にんにく	揚げたさつま芋と大豆を黒糖の蜜にからめます。
9	木	ごもくごはん みそしる いかのしちみやき だいこんそぼろに	○	こんぶ ひじき とりにく かつおぶし わかめ あぶらあげ みそ いか ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま でんぷん	にんじん ほしいたけ ごぼう はくさい たまねぎ ながねぎ だいこん さやいんげん しょうが	市内産の大根がたくさんとれる季節です。旬の大根はみずみずしく甘みが増します。
10	金	ハヤシライス あおだいずとポテのおんサラダ 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 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 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。
14	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。
15	水	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 だいこんのは しめじ ほしいたけ 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。
16	木	しじゅうし イナムドウチ しろみざかなのからあげ 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 ていアミロースまい 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 ほしいたけ	沖縄料理を組み合わせてあります。イナムドウチは、豚肉の入った白みそのみそ汁です。
17	金	すきやきどん キャベツのとき りんごのコンポート	○	ぶたにく どうふ 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	にんじん えのきたけ ながねぎ しゅんぎく はくさい たまねぎ しいたけ キャベツ たけのこ こまつな りんご レモン	コンポートとは、砂糖と水のシロップで果物を煮たデザートです。山形の金子さんのりんごで作ります。
20	月	ごもくチャーハン もずくスープ ジャンボぎょうざ	○	やきぶた えび もずく とりにく どうふ とりがら ぶたにく ひじき ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ ごまあぶら あぶら でんぷん ぎょうざのかわ こむぎこ	たまねぎ たけのこ ほしいたけ ながねぎ こまつな しょうが はくさい なら にんにく	人気のジャンボぎょうざは、直径15cm！特注の国産小麦の皮を使って作る揚げぎょうざです。
21	火	ごはん みたくさんじる さわらのみそやき さといものそぼろに	ヨ	どうふ あぶらあげ 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 あぶら さといも でんぷん	にんじん ながねぎ しめじ だいこん こまつな しょうが たまねぎ たけのこ	にんにく風味のピリ辛みそをさわらに乘せて焼きます。お魚が苦手な子にも食べやすい味付けです。
22	水	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 じゃがいも	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	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。
27	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。
28	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	こめ げんまい さといも 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	山形、秋田、宮城などでは、河原で芋の子汁をみんまで作って食べます。秋の風物詩です。
29	水	ココアパン 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	パン さつまいも あぶら こむぎこ バター	キャベツ たまねぎ にんじん パセリ カリフラワー ブロッコリー マッシュルーム チンゲンサイ しょうが	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。
30	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 さといも こんにやく ちくわぶ でんぷん ごま	だいこんのは 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。

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 592kcal たんぱく質 25.9g 脂質 20.0g