



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6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)	体の調子をととのえる(みどり)	
1	金	ハヤシライス あおだいずとポテトのおんサラダ りんごのコンポート	○	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 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。
5	火	スパゲティナポリタン ポイルやさい てづくりドレッシング キャロットケーキ	○	ハム 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 ごまあぶら ごま 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 にんにく ホールトマト キャベツ だいこん にんじん こまつな 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。
6	水	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デ ス。
7	木	げんまいりごはん 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 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 芋の汁をみながら作って食べま す。秋の風物詩です。
8	金	えびクリームライス やさいのおんサラダ りんご	○	えび とりにく ぎゅうにゅう チーズ ウイナー	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 キャベツ もやし りんご	給食では、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。
11	月	フレンチトースト カレーポトフ やさいとにぼしのチップ	○	たまご ぎゅうにゅう ぶたにくとりがら えりにぼし	パン さとう パター じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな セロリ にんにく れんこん ごぼう	れんこん、ごぼう、にんじんを薄くス ライスして油で揚げ、チップスにしま す。おやつ感覚で食物繊維やカルシ ウムを豊富に摂取できます。
12	火	むさしのかてうどん 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。
13	水	ゆかりごはん いたわかめのみそしる しろみぎかなのこうみソースかけ おんやさい	○	わかめ なまあげ みそ にぼし メルルーサ 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 でんぶん あぶら ごまあぶら さとう	ゆかりこ たまねぎ こまつな ながねぎ しょうが キャベツ もやし にんじん	和食器給食5-1 (伝統的な和食器を使って給食を食べます)
14	木	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	○	のり どうふ みそ にぼし けとうら ぶたにく ひじき あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ さとう パンこ あぶら でんぶん ごまあぶら ごま	にんじん はくさい しめじ ほししいたけ えのきたけ ながねぎ れんこん たまねぎ キャベツ だいこん こまつな	和食器給食5-3 (伝統的な和食器を使って給食を食べます)
15	金	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 こうどうふ かつおぶし わかめ なまあげ みそ いか ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう じゃがいも ごまあぶら ごま でんぶん	にんじん ほししいたけ ごぼう たまねぎ こまつな ながねぎ だいこん さやいんじん しょうが	和食器給食5-2 (伝統的な和食器を使って給食を食べます)
19	火	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 とりにくとうふ とりがら ぶたにく ひじき ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら あぶら でんぶん ぎょうざのかわ こむぎこ	たまねぎ たけのこ ほししいたけ ながねぎ こまつな しょうが はくさい にら にんにく	人気のジャンボぎょうざは、直径15 cm！ 特注の国産小麦の皮を使って 作る揚げぎょうざです。
20	水	ピザトースト ABCスープ さつまいもとだいずのかりんとうあげ	○	ベーコン チーズ ぶたにく とりがら だいず ぎゅうにゅう	パン あぶら パスタ じゃがいも さつまいも でんぶん くらざとう	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	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。
21	木	なめし おでん ごぼうのカリパリ	○	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 ちくわでんぶん ごま	だいこんのは だいこん にんじん ごぼう	おでんのおいしい季節になりました。 市内の畑から新鮮な大根が届く 予定です。葉っぱも葉飯に使いま す。
22	金	すきやきどん やさいのおかかびたし みかん	○	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 ほししいたけ キャベツ もやし こまつな みかん	豚肉を使ったすき焼きをご飯に乗せ てどんぶりします。大きな鍋で沢 山煮るので、肉のうまみが野菜や豆 腐の具材に染み渡ります。
25	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 でんぶん 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	スイーツポテトのさつま芋は、開前に 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。
26	火	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 パター	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。
27	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 でんぶん 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 ほししいたけ たまねぎ こまつな	和食器給食6-1 (伝統的な和食器を使って給食を食べます)
28	木	ひじきごはん みそしる さばのたつたあげ いりどうふ	ヨ	あぶらあげ ひじき とりにく わかめ みそ にぼし さば たまご とうふ ぶたにく ヨーグルト	こめ げんまい あぶら さとう こむぎこ でんぶん	にんじん ごぼう キャベツ だいこん えのきたけ しょうが ながねぎ ほししいたけ	和食器給食6-2 (伝統的な和食器を使って給食を食べます)
29	金	ごはん みだくさんじる さわらのねぎみそやき さといものそぼろに	○	とりにく かつおぶし さわら みそ ぶたにく なまあげ ぎゅうにゅう	こめ こんにやく さとう あぶら さといも でんぶん	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	和食器給食6-3 (伝統的な和食器を使って給食を食べます)

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

591kcal

たんぱく質 25.9g

脂質 19.9g