

# 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7年度 11月 給食回数 17 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)	
4	火	ひじきごはん すまじる あじフライ 【にんじんしりしり】	○	こんぶ ひじき あぶらあげ とりにくかつおぶし あじ ベーコン ぎゅうにゅう	こめ あぶらさとう おふ こむぎこ でんぶん パンこ ごまあぶら	にんじん ほうれんそう えのきたけ たまねぎ もやし ホールコーン	『にんじんしりしり』は沖縄県の郷土料理です。沖縄では、『『りしり器』』といふにんじんを細長く、すりおろす物が各家庭にあるそうで、する時の音が名前の由来だそうです。
5	水	みそにこみうどん だいこんとツナのトマトに だいがくまめいも	○	とりにく みそ かつおぶし こんぶ ツナ だいす ぎゅうにゅう	うどん こんにゃく でんぶん さとう あぶらさつまいも むらさきいも ごま	だいこん はくさい にんじん ながねぎ こまつな ホールトマト たまねぎ にんにく	『大学芋』に大豆も入れた、『大学豆芽』という新メニューです。揚げた大豆は、ごま、甘辛のタレと味の相性も良く、栄養価もグッドなががるのでよく食べてほしいと思います。
6	木	セルフサンド(かしわおれパン) てりやきハンバーグ ポトフ ジャーマンポテト	○	ぶたにく おから とりがら レバーソーセージ ぎゅうにゅう	パン でんぶん あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ ブロッコリー キャベツ にんじん セロリ にんにく パセリ こまつな	ドイツには『ジャーマンポテト』という料理は無く、『ブラーート・カルトゥッフェルン』という似た料理があるそうです。地域によって材料も違うそうで、本場で食べたい人はよく調べてから行きましょう。
7	金	ピビンパ 【ごはん・にくみそ・やさい】 はくさいのおかかに りんご	○	ぶたにく だいす みそ かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら ごまあぶら でんぶん	にんにく しょうが だいすもやし こまつな にんじん はくさい もやし りんご	今日のりんごは、山形県高畠町の農家『金子さん』の作ったりんご(予定)です。金子さんは、ほとんど農薬を使用せず、食べる人の健康を第一に考えりんごを栽培している農家さんです。
10	月	あげパン(きなこ) クリームシチュー きりぼしだいこんのカレーのために	○	きなこ とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム とりがら ツナ	パン あぶら さとう じゃがいも こむぎこ バター でんぶん	たまねぎ にんじん マッシュルーム はくさい ブロッコリー セロリ きりぼしだいこん ながねぎ こまつな	みんな大好き『あげパン』です。給食のあげパンが好きだと大人からもよく聞きます。でも体のためには、あげパン以外もモリモリ食べて栄養バランスの良い給食にしましょう。
11	火	ごはん みそしる カツオのからあげ にくじやがに はなみかん	○	とうふ みそ かつおぶし こんぶ かつお ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぶん こむぎこ あぶら じゃがいも もしらつき	にんじん かぶ かぶのは にんにく しょうが たまねぎ こまつな みかん	今日の給食から5年生の『和食器給食』です(予定)。漆器を使って給食を食べます。器の持ち上げかた、箸の使い方など学びながら給食を食べます。5-1から始まります。
12	水	わかめごはん チンゲンサイととうふのスープ ジャンボしゅうまい ひじきのあまからいため はなみかん	○	わかめ とうふ とりがら ぶたにく だいす ひじき とりにく ぎゅうにゅう	こめ しゅうまいのかわ でんぶん ごまあぶら こんにゃく あぶら さとう	チンゲンサイ たまねぎ しゅうが にんじん こまつな ながねぎ キャベツ みかん	14日まで5年生の『和食器給食』の期間です。和食が続いてしまうと、栄養も味も偏ってしまうので、食べやすいよう期間中の献立や味付けを調整しています。
13	木	ごはん みそしる とりのこうみやき だいこんきんぴら りんご	○	なまあげ みそ かつおぶし こんぶ とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら さとう あぶら でんぶん こんにゃく	はくさい ほうれんそう にんじん ながねぎ しょうが ごぼう だいこん こまつな りんご	『とりのこうみやき』は長ねぎや生姜、ごま油など香りの良い食材を下味に使った献立です。良い香りで食欲アップ! みそ汁やきんぴらもモリモリ食べてほしいと思います。
14	金	ごもくおこわ すまじる いかのさらさあげ じゃがいものじゃこおろしに はなみかん	○	あぶらあげ ゆば かつおぶし こんぶ いか ちりめんじやこ ぎゅうにゅう	こめ もちごめ こんにゃく さとう ごまあぶら でんぶん あぶら じゃがいも	ごぼう にんじん ほししいたけ さやいんげん こまつな だいこん みかん	『はなみかん』は品種ではなく、横に半分に切ってあるみかんで、切り口が花の形のように見えます。茶色になりがちな和食に彩りを添え、華やかにしてくれます。
18	火	てりやきホットサンド コンソメスープ かぼちゃのあまに	○	とりにく あぶらあげ のりチーズ とりがら ぎゅうにゅう	パン あぶら さとう でんぶん くろざとう	たまねぎ ほししいたけ ホールコーン にんにく にんじん はくさい こまつな かぼちゃ しょうが	夏野菜である『かぼちゃ』は保存している間に甘みを増し、ねっとりとした食感になります。寒い季節の緑黄色野菜はより貴重なので、なるべく食べてほしいと思います。
19	水	きびごはん いもにじる さけのさいきょうやき やさいのごまあえに みかん	○	あぶらあげ とりにく みそ かつおぶし こんぶ さけ さつまあげ ぎゅうにゅう	こめ もちきび じゃがいも さといも あぶら さとう こんにゃく ごま でんぶん ごまあぶら	ごぼう ながねぎ こまつな だいすもやし にんじん みかん	6年生の『和食器給食』が始まります(19.27.28予定)。作法だけでなく姿勢やマナーも大事ですが、人や食べ物、自然への感謝が食育を通じて伝わるといいなと思います。
20	木	スパゲッティミートソース あおのりピーンズポテト りんご	○	ぶたにく だいす あおのり ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら さとう でんぶん じゃがいも	たまねぎ パセリ マッシュルーム にんじん セロリ にんにく ホールトマトリんご	今月からしばらくは山形の金子さんのりんごが提供できる予定です。毎年、あえて栄養価の高くなる皮付きで提供しています。特に安心・安全な『金子さんのりんご』だけの対応です。
21	金	カレーライス ボイルやさい おろしポンずドレッシング	○	ぶたにく とりがら ぶたがら ちりめんじやこ かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ さつまいも こむぎこ あぶら さとう こんにゃく ごまあぶら でんぶん	にんじん たまねぎ セロリ しょうが にんにく キャベツ ブロッコリー だいこん ゆず	手作りの『おろしポンズドレッシング』は加熱調理をするので、酸味も丸くなり、かつお節やごま油のうま味、ゆずや大根おろしの香りで野菜が美味しく食べられます。塩分ひかえめです。
25	火	にくもりうどん 【市内産予定】 (うどん・つけじる・かてやさい) しづみざかなのからあげ こうやどうふのにもの	○	ぶたにく かつおぶし メリルーサ こうやどうふ とりにく ぎゅうにゅう	うどん さとう でんぶん あぶら	もやし しょうが ながねぎ こまつな だいこん にんじん ごぼう ほししいたけ れんこん	<b>武蔵野糧うどんの日</b> 地元農家さん、JA職員の方々と連携し、『かてやさい』で使う野菜すべて、市内産野菜の使用を計画しています。
26	水	ごはん さつまじる やきメンチカツ あおなどのりのにびたし はなみかん	○	とりにく まあげ みそ かつおぶし こんぶ ぶたにく のり ぎゅうにゅう	こめ さつまいも こんにゃく あぶら パンこ こむぎこ さとう	にんじん ながねぎ たまねぎ キャベツ こまつな ほうれんそう はくさい みかん	『さつまじる』は鹿児島県の郷土料理で、鶏肉を使った具だくさんみそ汁です。お祝い事に出されているそうですが、具だくさんで体があたたまるので、寒い冬によく食べられるそうです。
27	木	ごはん みそしる とりのからあげねぎソースかけ あつあげのチャンブル りんご	○	わかめ みそ かつおぶし こんぶ とりにく まあげ ぶたにく のり ぎゅうにゅう	こめ さといも こむぎこ でんぶん あぶら さとう	ながねぎ たまねぎ こまつな にんじん しょうが りんご	6年生の『和食器給食』があります。内容が和食寄りですが、ザ・日本人の主食である『お米』、その新米(予定)を食べられるありがたさを感じてほしいと思います。
28	金	かしわめし かぶのわふうスープ さばのしおやきおろしソースかけ キャベツとこんにゃくソテー はなみかん	○	とりにく とうふ かつおぶし こんぶ さば あぶらあげ ちりめんじやこ ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら あぶら さとう こんにゃく	ごぼう にんじん ほししいたけ しょうが かぶ かぶのは だいこん キャベツ みかん	冬野菜の『かぶ』を使った『かぶのわふうスープ』です。葉っぱも使ってかぶの栄養を余すことなくいただきます。かぶに火を通して柔らかくなり、甘さを感じやすいと思います。

牛乳らん ○…牛乳

月平均栄養価 エネルギー 607kcal たんぱく質 27.4g 脂質 21.8g

※材料は全てを表示しているわけではありません。