



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 すましじる 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 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、『しりしり器』というにんじんを細長く、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 だいがくめいも	○	とりにく みそ かつおぶし こんぶ ツナ だいず ぎゅうにゅう	うどん こんにやく でんぶ 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、『大学豆芋』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、栄養価もグンとあ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 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、『ブラート・カルトツフェルン』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、本場で食べた人はよく調べてから行きましょう。
7 金	ビビンバ (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 だいず 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	にんにくしょうが だいずもやし 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、山形県高島町の農家『金子さん』の作ったりんご(予定)です。金子さんは、ほとんど農業を使用せず、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(きなこと) 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 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	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。給食のあげパンが大好きだと大人からもよく聞きます。でも体のためには、あげパン以外ももりもり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 みそじる カツオのからあげ にくじゃがに 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 こむぎこ あぶら じゃがいも しらす	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 だいず 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 ごまあぶら こんにやく あぶら さとう	チンゲンサイ たまねぎ しょうが 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 みそじる とりのこみやき 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 こんにやく	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もりもり食べてほしいと思います。
14 金	ごまおこわ すましじる いかのさらさらあげ 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 ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ もちごめ こんにやく さとう ごまあぶら でんぶ 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、横に半分につけてあるみかんで、切り口が花の形のように見えます。茶色になりがちなので、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 くらざとう	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 さいいも あぶら さとう こんにやく ごま でんぶ ごまあぶら	ごぼう ながねぎ こまつな だいずもやし にんじん みかん	6年生の『和食給食』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 あおのりビーンズポテト りんご	○	ぶたにく だいず 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 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 りんご	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 ポイルやさい おろしポンずドレッシング	○	ぶたにく とりがら ぶたがら ちりめんじゃこ 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 こんにやく ごまあぶら でんぶ	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『おろしポンずドレッシング』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 (うどん・つけじる・かてやさい) しろみぎかなのからあげ こうやどうふのもの	○	ぶたにく かつおぶし メルルーサ 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 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	武蔵野種うどんの日 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 あおなとのりのにびたし はなみかん	○	とりにく なまあげ 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 こんにやく 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なみそ汁です。お祝い事に出されていたそうですが、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 みそじる とりのからあげねぎソースかけ あつあげのチャンプル りんご	○	わかめ みそ かつおぶし こんぶ とりにく なまあげ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ さといも こむぎこ でんぶ 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 キャベツとこんにやくソテー 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 ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら あぶら さとう こんにやく	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。葉っぱも使ったかぶの栄養を余すことなくいただきます。かぶに火を通すとさらに柔らかくなり、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。