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8年度 11月　　給食回数　18　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） 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）	コメント
2	月	ししじゅうし もずくととうふのスープ 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 もずく とうふ かつおぶし メルルーサ ベーコン ぎゅうにゅう	こめ もちごめ あぶら ごまあぶら でんぷん さとう	にんじん しょうが こまつな たまねぎ もやし ホールコーン	『ししじゅうし』は沖縄県の郷土料理で、『しし＝豚肉』、『じゅうし＝まぜごはん、たきこみごはん』という意味です。小さく切った昆布や油揚げ、にんじん等が入っています。
4	水	てりやきホットサンド カレースープ ひじきとひきにくのいためもの りんご	○	とりにく あぶらあげ のり チーズ とうふ ぶたにく とりがら ひじき ぎゅうにゅう	パン あぶら さとう でんぷん こんにゃく	たまねぎ ほししいたけ ホールコーン にんにく こまつな にんじん えのきたけ ながねぎ キャベツ しょうが 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、食べる人の事を第一に考えりんごを栽培している農家さんです。
5	木	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 だいず ぎゅうにゅう	うどん さといも こんにゃく でんぷん さとう あぶら さつまいも ごま	はくさい にんじん ながねぎ こまつな だいこん トマト たまねぎ にんにく	『大学芋』に大豆も入れたので、『大学豆芋』と名付けています。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ぜひ食べてくださいね。
6	金	ビビンパ（げんまいいりごはん、 にくみそ、やさい） わかめとえのきのスープ	○	ぶたにく だいず みそ わかめ とりにく かつおぶし こんぶ ぎゅうにゅう	こめ げんまい さとう あぶら ごまあぶら でんぷん	にんにく しょうが だいずもやし こまつな にんじん えのきたけ たまねぎ	『わかめとえのきのスープ』には『えのきたけ』という『きのこ』が入っています。『カルシウム』の吸収を助ける『ビタミンD』が含まれています。成長期の皆さんには特に食べてほしい食材です。
10	火	ごはん だいこんのわふうスープ さけのさいきょうやき にくじゃがに　はなみかん	○	かつおぶし こんぶ さけ みそ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら じゃがいも しらたき でんぷん	だいこん にんじん ながねぎ たまねぎ こまつな しょうが みかん	今日の給食から5年生の『和食器給食』が始まります。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。
11	水	わかめごはん チンゲンサイととうふのスープ ジャンボあげぎょうざ ごもくきんぴら　はなみかん	○	わかめ とうふ とりがら ぶたにく ひじき ぎゅうにゅう	こめ ぎょうざのかわ あぶら こむぎこ こんにゃく さとう	チンゲンサイ たまねぎ はくさい にら ながねぎ にんにく れんこん だいこん にんじん こまつな みかん	13日まで5年生の『和食器給食』の期間です。和食が続くので食べ飽きないように、期間中の献立や味付けを調整しています。
12	木	ごはん すましじる とりのうめふうみやき キャベツとこんにゃくソテー はなみかん	○	ゆば かつおぶし こんぶ とりにく あぶらあげ ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら こんにゃく ごまあぶら	にんじん こまつな うめぼし ながねぎ キャベツ 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。
13	金	ごもくおこわ みそしる いかのさらさあげ きんときまめこくとうあまに はなみかん	○	あぶらあげ みそ かつおぶし こんぶ いか きんときまめ 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 さといも でんぷん あぶら くろざとう	ごぼう にんじん ほししいたけ さやいんげん ながねぎ たまねぎ みかん	『ごもくおこわ』の『ごもく』は『5種類』という意味や『いろいろなものが入り混じった』という意味で使われる言葉です。食べるとき、いくつ具材が入っているか探してみてくださいね。
16	月	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 あぶら パンこ こむぎこ さとう	にんじん ながねぎ こまつな たまねぎ キャベツ 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。
17	火	ごはん みそしる とりのからあげねぎソースかけ こうやどうふのうまに　はなみかん	○	わかめ みそ かつおぶし こんぶ とりにく こうやどうふ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ でんぷん あぶら さとう	きりぼしだいこん たまねぎ ながねぎ にんじん ごぼう ほししいたけ れんこん さやいんげん みかん	6年生も『和食器給食』をしています。日本人の主食である『お米』、特に採れたての『新米』を食べることのできるありがたさが伝わるといいなと思います。
18	水	スパゲッティミートソース ジャーマンポテト りんご	○	ぶたにく だいず レバーソーセージ ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら さとう でんぷん 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 にんにくトマト こまつな りんご	今月からしばらく山形の金子さんのりんごを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』ならではです。
19	木	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 きりぼしだいこんのいために 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 ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら あぶら さとう	ごぼう にんじん ほししいたけ しょうが さやいんげん かぶ かぶのは だいこん きりぼしだいこん こまつな 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。
20	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 だいず かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ げんまい じゃがいも こむぎこ あぶら さとう こんにゃく ごまあぶら でんぷん	にんじん たまねぎ セロリ しょうが にんにく キャベツ こまつな 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、酸味の角が取れ丸くなり、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。
24	火	にくもりうどん （うどん・つけじる・かてやさい） ちくわのいそべあげ ひじきに	○	ぶたにく かつおぶし ちくわ あおのり ひじき さつまあげ あぶらあげ ぎゅうにゅう	うどん さとう こむぎこ でんぷん あぶら こんにゃく	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	**武蔵野糧うどんの日** 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。
25	水	ガーリックトースト クリームシチュー チリコンカン みかん	○	とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム とりがら きんときまめ ぶたにく	パン オリーブあぶら あぶら さつまいも こむぎこ バター さとう	にんにく パセリ 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 トマト みかん	寒い時期に温かい『クリームシチュー』はとても美味しく感じますね。『冷えは万病のもと』ということわざもあるので、しっかり食べて体を温めましょう。
26	木	ごはん すましじる まめっこつくね あつあげのチャンプル	○	かまぼこ かつおぶし こんぶ とりにく だいず あおだいず なまあげ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ でんぷん あぶら さとう	にんじん こまつな しょうが ほししいたけ ながねぎ	『まめっこつくね』には『大豆』と『青大豆』が両方使われています。たんぱく質だけでなく、鉄分、カルシウムやビタミン類が豊富です。『豆パワー』をとりましょう。
27	金	やきぶたみそチャーハン かきたまじる ジャコいりいとこんソテー りんご	○	ぶたにく みそ かまぼこ たまご あぶらあげ とりにく かつおぶし こんぶ ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう でんぷん こんにゃく	しょうが にんにく セロリ ながねぎ ほうれんそう かんぴょう にんじん ごぼう こまつな りんご	『やきぶたチャーハン』は手作りチャーシューと他の具材、ごはんを大きな釜（かま）で一緒に炒めます。手作業でとても大変ですが、調理員さんが一生懸命作っています。
30	月	セルフサンド（コッペパン） あんこ ポトフ こうやどうふのあげに	○	あずき ぶたにく とりがら こうやどうふ ちくわ ぎゅうにゅう	パン さとう じゃがいも あぶら でんぷん ごま	たまねぎ キャベツ にんじん セロリ にんにく パセリ ブロッコリー	『あんこ』に使われている『小豆（あずき）』には、『畑の肉』と呼ばれる『大豆（だいず）』の約2/3量の『たんぱく質』が含まれています。栄養が詰まっているのでしっかり食べましょう。

牛乳らん　○…牛乳

※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　26.5g　脂質　20.9g