



10月 こんだて

《今月のめあて》
よくかんで食べよう!



平成26年度

給食回数 22 回

武蔵野市立第五小学校

日	曜	こんだて	牛乳	つかうもの(材料)			作り方・その他
				体をつくる(あか)	力や熱となる(き)	体の調子をとのえる(みどり)	
1	水	ごはん なすのみそしる さばのたつたあげ てうちまめとやさいのソテー	○	あぶらあげ さば てうちまめ ぎゅうにゅう	七分米 かたくりこ あぶら	なす にんじん なら ながねぎ キャベツ こまつな	食欲の秋・実りの秋です。 いろいろな食べ物が旬を迎え、 おいしくなります。
2	木	ガバオふうライス たまごとやさいのスープ こまつなとさつまあげソテー	○	ぶたひきにく とりひきにく だいず たまご ベーコン しろいんげんまめ さつまあげ ぎゅうにゅう	七分米 米粒麦 さとう こんにやく あぶら	たまねぎ にんじん ビーマン あかビーマン パジル ホールトマト こまつな セロリー パセリ もやし ホールコーン	
3	金	てづくりきんぴらミートパン さつまいもシチュー キャベツとコーンのいためもの くだもの	○	たまご ぶたひきにく とりひきにく しろいんげんまめ スキムミルク ぎゅうにゅう ウイナー ちりめんじゃこ	こむぎこ パター さとう あぶら こむぎこ さつまいも なまクリーム	ごぼう にんじん たまねぎ ほんしめじ ブロッコリー キャベツ ホールコーン くだもの	15日(水)てづくりりんごジャム 31日(金)焼きりんご
6	月	カレーピラフ かぼちゃとチーズのつつみあげ はるさめスープ	○	ぶたひきにく ダイスターズ とうふ とりにく ぎゅうにゅう	七分米 パター あぶら さとう ぎょうざのかわ はるさめ	たまねぎ にんじん ながねぎ グリーンピース かぼちゃ かんぴょう キャベツ	長野県の水野さんと山形県の金 子さんから今年もおいしいりん ごが届きます。
7	火	さつまいもロールパン チキンとやさいのトマトスープに パンサンダー くだもの	○	たまご ぎゅうにゅう とりにく きんときまめ ポークハム ちりめんじゃこ	こむぎこ さとう パター さつまいも じゃがいも あぶら はるさめ	たまねぎ にんじん キャベツ セロリー トマトジュース もやし くだもの	10日(金) 3・5年生 野外給 食
8	水	にくそぼろのちらしずし もずくのすましじる キムチどうふ	○	とりひきにく だいず かまぼこ もずく とうふ ぶたにく ぎゅうにゅう	白米 さとう あぶら こま	にんじん さやいんげん ながねぎ たまねぎ キムチ なら	23日(木) 2・4年生 野外給 食
9	木	★南魚沼ごはんの日★ ごはん いもこじる とりだんごのコーンむし ほうれんそうとあぶらあげに	ヨー グル ト	とりひきにく だいず たまご スキムミルク あぶらあげ とうふ ぶたにく ヨーグルト	南魚沼米 かたくりこ さとう さつまいも じゃがいも こんにやく	たまねぎ ホールコーン ほうれんそう もやし にんじん だいこん ながねぎ	24日(金) 1・6年生 野外給 9日(木)南魚沼ごはんの日 セカンドスクールで5年生が体験 学習をした南魚沼市六日町から 新米が届きます。 松井和信さんが1年間手間と愛 情をかけて育ててくれた特別裁 培米です。 収穫に感謝しながら、お米のお いしさをあじわいましょう。
10	金	さけごはん みそしる いかのごまがらめ じゃがいもとこまつなソテー	○	わかめ さけ だいず いか ベーコン ぎゅうにゅう	七分米 ごま こんにやく かたくりこ あぶら さとう じゃがいも	きりほしだいこん ながねぎ ホールコーン たまねぎ こまつな	
14	火	ごはん かぶのみそしる おさつコロッケ セロリのきんぴら	ヨー グル ト	こうやどうふ とりひきにく ぶたにく ヨーグルト	七分米 こんにやく あぶら さつまいも じゃがいも こむぎこ ほんこ こんにやく さとう すりゴマ	かぶ なら たまねぎ にんじん セロリー だいこん れんこん	
15	水	てづくりテーブルロールパン てづくりりんごジャム ポトフ チリビーンズ	○	たまご ぶたにく ベーコン きんときまめ だいず ぶたひきにく ぎゅうにゅう	こむぎこ さとう パター じゃがいも さつまいも あぶら	りんご レモン たまねぎ にんじん キャベツ セロリー パセリ マッシュルーム ホールトマト トマトジュース	
16	木	じゃじゃめん たまごスープ さつまチップ	○	ぶたひきにく だいず たまご わかめ とりにく ぎゅうにゅう	うどん あぶら さとう すりゴマ かたくりこ さつまいも	もやし きゅうり たまねぎ にんじん ながねぎ	
17	金	キムたくごはん とうふとわかめスープ たこやきじゃが	○	ぶたにく わかめ とうふ たこ おから スキムミルク たまご あおのり おかか ぎゅうにゅう	七分米 押し麦 ごま じゃがいも かたくりこ あぶら	ながねぎ にんじん キムチ こまつな キャベツ たくあん	28日(火)武蔵野地粉うどん 武蔵野地粉うどんは『糧(かて) うどん』と呼ばれる武蔵野の郷 土料理です。 温かい豚肉の汁に、糧(かて)と よばれる地元で収穫された季節 の野菜をいれていたいただきます。 昔から武蔵野の地域では、人が 集まった時やハレの日にうどん を打って食べていました。
20	月	ごはん じゃこのつくだに だいこんスープ おからバーグわふうソース やさしいしらたきのために	○	かえりにほし おかか おから ぶたひきにく たまご スキムミルク とうふ ぎゅうにゅう	七分米 あぶら さとう ごま ばんこ かたくりこ しらたき	たまねぎ にんじん キャベツ ホールコーン きりほしだいこん こまつな だいこん なら	
21	火	にくだんごいりカレーライス ポイルやさい くだもの	○	ぶたひきにく とりひきにく だいず ぎゅうにゅう	七分米 押し麦 かたくりこ じゃがいも こむぎこ パター あぶら さとう ひもかわこんにやく	たまねぎ にんじん セロリー もやし こまつな くだもの	
22	水	ポテトとチーズのパン ポルシチ もやしとコーンのソテー くだもの	○	たまご ベーコン チーズ ぶたにく ぎゅうにゅう	こむぎこ さとう パター じゃがいも マヨネーズ あぶら	たまねぎ にんじん だいこん セロリー ホールトマト もやし ホールコーン ビーマン くだもの	
23	木	ぶたにくとたかなごはん みそしる とりのてりやき さつまあげとやさいのいためもの	○	ぶたにく だいず こうやどうふ とりにく さつまあげ ぎゅうにゅう	七分米 こんにやく さとう あぶら かたくりこ	たかなづけ にんじん もやし なら ながねぎ キャベツ とうがん たまねぎ こまつな	
24	金	たきこみいなりずし かきたまじる さけのみじやき ちくせんに	○	あぶらあげ ひじき たまご とうふ さけ チーズ とりにく さつまあげ ぎゅうにゅう	七分米 ごま さとう かたくりこ マヨネーズ こんにやく あぶら	にんじん ほししいたけ こまつな かんぴょう だいこん ごぼう れんこん さやいんげん	
27	月	さつまいもごはん みそしる たまごやき おろしソース こまつなのそぼろいため	○	きりこんぶ とうふ たまご とりひきにく ひじき ぶたひきにく ぎゅうにゅう	七分米 さつまいも ごま おふ さとう あぶら かたくりこ	こまつな ほくさい たまねぎ にんじん ほうれんそう きりほしだいこん だいこん もやし ながねぎ	
28	火	むさしのじごなうどん ゆでやさい(かて) にしよあげ	○	ぶたにく ししゃも ちくわ あおのり ぎゅうにゅう	うどん あぶら さとう こむぎこ	もやし ながねぎ だいこん にんじん こまつな	
29	水	おやこどん すましじる きゃべつとれんこんソテー	○	とりにく こうやどうふ たまご きざみのり とうふ ちりめんじゃこ ベーコン わかめ ぎゅうにゅう	七分米 米粒麦 さとう あぶら しらたまご	たまねぎ にんじん れんこん ほうれんそう キャベツ こまつな ホールコーン かんぴょう ながねぎ	10月から新米になります!
30	木	あきのふきよせおこわ みだくさんみそしる とうふのつくねむし やさいのうまに	ヨー グル ト	あぶらあげ とうふ とりひきにく スキムミルク たまご さつまあげ ヨーグルト	もちごめ くり さとう さといも じゃがいも こんにやく あぶら ばんこ かたくりこ	にんじん ほんしめじ ごぼう ながねぎ だいこん さやいんげん	
31	金	きのこのハヤシライス ポイルやさい やきりんご	○	ぶたにく だいず ぎゅうにゅう	七分米 米粒麦 あぶら こむぎこ パター さとう なまクリーム ドレッシング	たまねぎ にんじん マッシュルーム ほんしめじ ホールトマト キャベツ れんこん こまつな ホールコーン りんご	

献立は都合により変更の場合もあります。

今月の平均(中学年)

エネルギー637cal タンパク質26.7g 脂質20.2g

