



# 10月予定献立表

《今月のめあて》

## きょうりよくしてじゅんびかたづけをしよう



平成26年度10月

給食回数 22 回

武蔵野市立本宿小学校

日	曜	こんだて	牛乳	つかうもの(材料)			コメント	ランチルーム
				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	水	ガパオライス サンラータン はるさめソテー	○	とりにくたまご ぶたにく ぎゅうにゅう	しちぶまい あぶら さとう ごまあぶら でんぶん はるさめ	ピーマン たまねぎ にんにく パセリ にんじん ながねぎ はくさい チンゲンサイ しょうが ほうれんそう もやし	<p><b>豚の一頭買いが始まります！</b> 長野県安曇野市にある藤原養豚場の豚肉を使います。2週間で1頭の豚肉をいただきます。詳しくは、配布した給食ニュースをご覧ください。</p>  <p><b>1日(水)ガパオライス</b> 境の後藤さんが育ててくれたバジルを使用します。市内産のフレッシュなバジルです。</p> <p><b>6日(月)さつますもじ</b> 鹿児島県の郷土料理です。さつま揚げやごぼう、にんじんなどを煮て、酢飯と一緒に食べる混ぜ寿司です。</p> <p><b>14日(火)にこにこ弁当給食</b> たて割り班で、お弁当給食を食べます。</p> <p><b>16日(木)せんごくまめごはん</b> 北海道産の千石豆を使用します。直径5mm程の小さな黒豆です。</p>	
2	木	ごはん みそしる とりごぼうバーグ きりぼしだいこんのソースいため	○	あぶらあげ とりにく だいず ひじき たまご ぎゅうにゅう スキムミルク ぶたにく	しちぶまい さいとも パンこ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	だいこん ながねぎ ごぼう しょうが きりぼしだいこん もやし にんじん きゃべつ ピーマン		1-2 2-2
3	金	ごはん きりたんぼじる さばのおろしソース にらたまいため		とりにく あぶらあげ さば たまご	しちぶまい きりたんぼ あぶら こんにやく でんぶん さとう ごまあぶら	にんじん ごぼう ながねぎ だいこん しょうが きゃべつ にら		
6	月	さつますもじ おつきみじる ぶたにくときゃべつのみそいため	○	かまぼこ さつまあげ たまご とうふ ぶたにく ぎゅうにゅう	はくまい さとう あぶら しらたまここんにやく ごまあぶら ごま	ごぼう にんじん たけのこ ほしいたけ グリーンピース だいこん こまつな ながねぎ もやし きゃべつ		1-1 2-1
7	火	ちゅうかふうたきこみごはん ワンタンスープ ぎせいどうふ	○	ぶたにく とりにく たまご とうふ ひじき ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ あぶら ごまあぶら ワンタンのかわ さとう	にんじん たけのこ ほしいたけ ながねぎ はくさい もやし にんにく しょうが		3-1 4-2
8	水	スパゲティイタリアン ラスク ポイルやさしい わふうドレッシング	○	ぶたにく たまご ベーコン ぎゅうにゅう	スパゲティ あぶら パター パン さとうこんにやく	マッシュルーム たまねぎ ピーマン トマト にんにく きゃべつ もやし こまつな にんじん		
9	木	ごはん とんじる とうふのナゲット ひじきに むぎぢゃ		ぶたにく あぶらあげ とうふ ひじき スキムミルク たまご	しちぶまい こんにやく じゃがいも あぶら こむぎこ さとう	だいこん にんじん ながねぎ こまつな たまねぎ		
10	金	おやこどん みそしる こもくまめ	○	とりにく たまご あぶらあげ だいず ちくわ ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ あぶら さとうこんにやく	たまねぎ ほしいたけ こまつな かぶ にんじん ながねぎ ごぼう		
14	火	にこにこべんとうきゅうしよく	○	とりにく ベーコン ぎゅうにゅう	しちぶまい ごまあぶら さとう さつまいも あぶら でんぶん マカロニ パター じゃがいも	しめじ にんじん しょうが たまねぎ ブロッコリー ミントマト		
15	水	いためやしそば けんちんじる ふかしいも	○	ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう	ちゅうかめん ごまあぶら さいとも こんにやく さつまいも	たまねぎ にんじん もやし きゃべつ にら たけのこ しょうが にんにく だいこん ごぼう ながねぎ こまつな		
16	木	せんごくまめごはん こんぶのつくだに みだくさんじる さけのちゃんちゃんやき ヨーグルト		せんごくまめ こんぶ さけ ぶたにく ヨーグルト	しちぶまい あぶら さとう さいとも こんにやく パター	にんじん だいこん ながねぎ きゃべつ にんにく	3-2 5-1	
17	金	とりにくのケバブどん やさしいスープ りんご	○	とりにく ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ パター あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ きゃべつ にんじん セロリ にんにく りんご		
20	月	パン てづくりりんごジャム スープ ラザニア	○	とりにく ベーコン ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	パン さとう パター こむぎこ マカロニ あぶら	りんご レモン きゃべつ たまねぎ にんじん かぶ こまつな セロリ にんにく マッシュルーム トマト パセリ	4-1 6-1	
21	火	さんしよくごはん みそしる じゃがいもいとこんにやくのいためもの ヨーグルト		こんぶ ぶたにく たまご わかめ ヨーグルト	しちぶまい むぎ さとう あぶら じゃがいも こんにやく でんぶん	こまつな だいこん ながねぎ		
22	水	かてうどん くろはんぺんのてんぶら さつまいもとパインのあまに	○	ぶたにく たまご ぎゅうにゅう くろはんぺん	うどん さとう こむぎこ あぶら さつまいも パイン パター	もやし にんじん ながねぎ かぶ だいこん こまつな パイン		
23	木	ごはん みそしる とりさんとしないやさいのであい あつやきたまご		わかめ とりにく たまご ぶたにく ひじき	しちぶまい でんぶん あぶら さいとも さとう	たまねぎ ながねぎ しょうが にんにく にんじん だいこん こまつな ごぼう		
24	金	ピピンバ わかめスープ こんにやくのさつといため	○	ぶたにく わかめ とうふ ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ あぶら さとう ごまあぶら ごま こんにやく	にんにく しょうが だいず もやし ほうれんそう にんじん ながねぎ こまつな		
27	月	パン やさいスープ かぼちゃのチーズコロッケ やさしいソテー	○	とりにく ベーコン スキムミルク ぎゅうにゅう チーズ たまご あぶらあげ	パン じゃがいも あぶら マヨネーズ こむぎこ パンこ ごまあぶら	きゃべつ たまねぎ にんじん こまつな セロリ にんにく かぼちゃ もやし		
28	火	クリームソースかけライス ポイルやさしい わふうドレッシング りんごのコンポート	○	とりにく ぎゅうにゅう スキムミルク	ごぶまい むぎ パター さとう あぶら こむぎこ なまクリーム	パセリ マッシュルーム コーン たまねぎ にんじん セロリ きゃべつ れんこん きりぼしだいこん りんご レモン		
29	水	にこみうどん たまごぶたにくのいためもの ポテトきなこドーナツ	○	あぶらあげ とりにく たまご ぶたにく スキムミルク ぎゅうにゅう きなこ	なまうどん あぶら ごまあぶら じゃがいも こむぎこ さとう バター	だいこん にんじん ながねぎ はくさい こまつな もやし		
30	木	ごはん もずくじる ししゃものカレーフライ なまあげとやさしいのみそいため	○	たまご もずく ししゃも なまあげ ぎゅうにゅう	しちぶまい でんぶん こむぎこ パンこ あぶら ごまあぶら さとう	ながねぎ きゃべつ こまつな にんじん ごぼう		
31	金	じゃこいりガーリックチャーハン こもくじる ジャンボしゅうまい	○	ちりめんじゃこ とりにく あぶらあげ ぶたにく スキムミルク ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ パター さいとも ごまあぶら でんぶん しゅうまいのかわ	ながねぎ にんにく パセリ ごぼう にんじん だいこん たまねぎ しょうが きゃべつ		

月平均栄養価

エネルギー

619kcal

たんぱく質

27.0g

脂肪

19.8g

献立は都合により変更される事もあります。