

10月予定献立表

よく かねてたべよう

平成26年度

給食回数 22回

武蔵野市立学校給食北町調理場

日	曜	こんだて名	牛乳	つかうもの(材料)			作り方・その他
				血や肉になる(あか)	力や熱になる(き)	からだの調子を整える(みどり)	
1	水	あわごはん わかめスープ まつかぜやき ヤーコンのきんぴら	○	わかめ こんぶ とりにく とうふ たまご ひじき みそ あぶらあげ ぎゅうにゅう	七分米 もちあわ パンこ ごまあぶら さとう ごま ヤーコン	ながねぎ にんじん たまねぎ	2日(木) 黒米入り さつま芋ごはん
2	木	くろまいいりさつまいもごはん かきたまじる とりにくのやさしいあんかけ くだもの	○	こんぶ たまご とうふ とりにく ぎゅうにゅう	七分米 くろまい さつまいも ごま でんぶん あぶら さとう	ながねぎ こまつな たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン きよほう	秋の味覚のひとつ「さつま芋」を黒米を混ぜたご飯と一緒に炊き込みます。
3	金	ちゅうかどん かぼちやのすあげ おからに	○	ぶたにく いか うずらたまご おから とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	七分米 こめつぶむぎ ごまあぶら でんぶん あぶら さとう	にんじん たまねぎ たけのこ もやし しょうが かぼちや ごぼう ピーマン ほしいたけ ながねぎ	
6	月	ごまじゃこごはん すましじる しゃけのうめこさん きりほしだいこんに	ヨ	ちりめんじゃこ とうふ こんぶ しゃけ ぎゅうにゅう チーズ さつまあげ ヨーグルト	七分米 ごま あぶら マヨネーズ さとう	こまつな ながねぎ たまねぎ にんじん マッシュルーム うめぼし きりほしだいこん さやいんげん パセリ	
7	火	にくみそめん なすのひみつおろし くだもの	○	ぶたにく だいたい みそ しらすほし ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら さとう でんぶん	もやし たまねぎ ほしいたけ たけのこ にんじん ながねぎ なす だいこん さやいんげん みかん	
8	水	パンプキンしょくパン ポトフ チリコンカン スライスチーズ	○	チーズ ベーコン とりがら きんときまめ だいたい ぶたにく ぎゅうにゅう	パン じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん キャベツ ホールコーン セロリー マッシュルーム ホールトマト	
9	木	くろまめごはん みそしる つくねやき すいりやさ	○	くろまめ なまあげ わかめ みそ こんぶ とりにく たまご ぎゅうにゅう	七分米 もちきび さとう こんにやく パンこ あぶら でんぶん ごま	きりほしだいこん ながねぎ しょうが ごぼう にんじん れんこん こまつな	
10	金	ハヤシライス ポイルやさ くだもの	○	ぶたにく ぎゅうにゅう	七分米 あぶら こむぎこ バター さとう わふうドレッシング	たまねぎ にんじん セロリー マッシュルーム ほんしめじ トマトピューレ キャベツ こまつな りんご	
14	火	むぎごはん みそしる さんまのしおやきおろしソース ちくぜんに	ヨ	ぶたにく みそ こんぶ さんま とりにく ちくわ ヨーグルト	七分米 こめつぶむぎ あぶら さとう さといも	はくさい ながねぎ だいこん にんじん れんこん ごぼう さやいんげん	
15	水	ソースやきそば ちゅうかふうスープ ジャコイりこんにやくソテー	○	ぶたにく ハム なまあげ ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん あぶら ごまあぶら こんにやく さとう	キャベツ もやし にんじん たまねぎ たら 大豆もやし ながねぎ さやいんげん	
16	木	こうやどうふライス スープ メルルーサのレモンソース だいたいもやしのナムル	○	こうやどうふ ベーコン えび こんぶ メルルーサ ぎゅうにゅう	七分米 バター あぶら あられふ でんぶん こむぎこ さとう ごまあぶら ごま	たまねぎ にんじん ながねぎ マッシュルーム ほうれんそう レモン(果汁) もやし 大豆もやし だいこん	
17	金	にしよくだん やさしいさつとに まめじゃこ	○	とりにく あぶらあげ だいたい かえりにほし ぎゅうにゅう	七分米 こめつぶむぎ さとう あぶら ごまあぶら でんぶん ごま	ほうれんそう キャベツ はくさい にんじん レモン汁	
20	月	あわごはん みそしる ぶりのてりやき れんこんとぶたにくのいために	ヨ	あぶらあげ みそ こんぶ ぶり ぶたにく ヨーグルト	七分米 もちあわ さつまいも さとう あぶら こんにやく ごまあぶら	こまつな れんこん にんじん たけのこ さやいんげん	
21	火	しょくパン とりにくのトマトにこみ コーンとキャベツのスープ ジャーマンポテト	○	とりにく だしけずり こんぶ ベーコン ぎゅうにゅう	パン あぶら バター さとう はるさめ じゃがいも	たまねぎ マッシュルーム ホールトマト ホールコーン キャベツ にんじん パセリ	
22	水	キムタクごはん もずくスープ いかのごもくいため くだもの	○	ぶたにく いか とりにく うずらたまご もずく とうふ こんぶ ぎゅうにゅう	七分米 あぶら ごまあぶら さとう でんぶん	はくさいキムチ ながねぎ だいこんつぼうけ たまねぎ ブロッコリーたけのこ にんじん こまつな みかん	
23	木	きびごはん みそしる とりにくのパーベキューソース かみかみやさい	○	なまあげ みそ こんぶ とりにく いか ぎゅうにゅう	七分米 もちきび さといも さとう あぶら ごまあぶら	だいこん にんじん りんご レモン(果汁) れんこん こまつな	
24	金	さんまのかばやきどん すましじる にびたし	○	さんま わかめ こんぶ あぶらあげ ぎゅうにゅう	七分米 おしむぎ でんぶん こむぎこ あぶら さとう ごま	かぶ たまねぎ にんじん はくさい こまつな もやし	
27	月	セルフしおむすび(しお・のり) みそしる しゃけのしおこうじやき さといもとひきにくのもの	ヨ	のり わかめ みそ こんぶ しゃけ ぶたにく ヨーグルト	白米 おふ 米こうじ あぶら さといも さとう でんぶん	はくさい たまねぎ にんじん ながねぎ さやいんげん たけのこ	
28	火	えびとやさしいピラフ たまごとおおなのスープ かくしこうやどうふ	○	えび たまご こんぶ こうやどうふ ぎゅうにゅう	七分米 あぶら バター でんぶん さとう	たまねぎ にんじん ながねぎ ホールコーン こまつな たけのこ ピーマン	
29	水	にくもりうどん ゆでやさしい(かて) ちくわのいそべあげ	○	ぶたにく ちくわ あおのり たまご ぎゅうにゅう	うどん さとう こむぎこ あぶら	もやし ながねぎ だいこん にんじん ほうれんそう	
30	木	うめだいたいじゃこのごはん はるさめスープ くだもの あげボールとだいにんに	○	こんぶ ちりめんじゃこ だいたい ハム あげボール ぎゅうにゅう	七分米 はるさめ ごまあぶら さとう	うめぼし キャベツ にんじん ほうれんそう ながねぎ だいこん さやいんげん みかん	
31	金	カレーライス ポイルやさ くだもの	○	ぶたにく ぎゅうにゅう	七分米 こめつぶむぎ さつまいも あぶら こむぎこ バター さとう ごまドレッシング	なす たまねぎ にんじん セロリー キャベツ さやいんげん りんご	

14日(火)
さんまの塩焼き
秋の味覚「さんま」を塩焼きにして、おろしソースと一緒に食べます。骨をじょうずにとって食べましょう。

17日(金)
にしよくだん
野菜ナムルと肉そぼろをご飯にのせて食べます。

22日(水)
キムタクごはん
キムチとたくあんを豚肉と炒めて、ご飯とたきこみます。

27日(月)
セルフ塩むすび
新米で炊いたご飯に伊豆大島の「海の精」という塩をかけて、のりを巻いて食べます。

31日(金)
カレーライス
今月のカレーはさつま芋を入れました。

牛乳らんー ○…牛乳 ヨ…ヨーグルト

今月の平均(中学年) エネルギー623kcal たんぱく質25.9g

脂質19.9g

★都合により、材料を変更することがあります。