

# 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) <b>黒米入り さつま芋ごはん</b>
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 <b>ほしいたけ</b> 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 <b>ほしいたけ</b> 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 <b>ほんしめじ</b> 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。