



10月予定献立表

《今月のめあて》

安全に運び、きれいに盛りつけよう!



平成26年度

給食回数 22 回

武蔵野市立境南小学校

日 曜	こんだて	牛乳	つかうもの(材料)			ワンポイント
			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	てづくりピザパン あきやさいのポトフ ビーンズグラッセ	○	ぎゅうにゅう たまご ベーコン チーズ ぶたにく さばぶし きんときまめ いんげんまめ	こむぎこ せんとう(洗糖) バター サラダゆ じゃがいも	たまねぎ ピーマン なす セロリ マッシュルーム かぼちゃ しめじ こまつな にんじん キャベツ	給食室で発酵させた、手作りパン です。
2 木	わかめごはん もずくみそしる さめのたつたあげ にくじゃがに くだもの		わかめ もずく とうふ さめ ぶたにく	しちぶ米 こめつぶむぎ でんぶん こむぎこ サラダゆ じゃがいも こんにやく せんとう	もやし ながねぎ たまねぎ にんじん ほししいたけ こまつな くだもの	★今月の月平均栄養価★ エネルギー 617kcal たんぱく質 24.7g 脂肪 19.8g
3 金	むぎごはん みそしる ぶたのかくに おんやさい	ヨー グル ト	わかめ あぶらあげ さばぶし ぶたにく ささかまぼこ ヨーグルト	しちぶ米 おしむぎ サラダゆ せんとう ごま	たまねぎ こまつな だいこん にんじん ごぼう たけのこ いんげん キャベツ もやし チンゲンサイ	
6 月	ごもくあんかけうどん きりほしのおんやさい いそべもち	○	ぶたにく とうふ のり ぎゅうにゅう	なまうどん ごまあぶら でんぶん せんとう ごま しらたまこ こむぎこ	キャベツ にんじん もやし たまねぎ しめじ たけのこ チンゲンサイ きりほしだいこん はくさい こまつな	のりにはビタミンAが多く含まれ、 干しのり2枚でうなぎ1串分に相 当します。
7 火	くりごはん すましじる いかバーグわふうソース しのだに くだもの		こぶ とりにく わかめ とうふ いか たまご スキムミルク あぶらあげ	しちぶ米 もち米 くり サラダゆ パンこ せんとう でんぶん じゃがいも こんにやく	はくさい ながねぎ たまねぎ にんじん いんげん ほししいたけ くだもの	栗は、長野県飯山市より届く予定 です。前日にお母さま方が皮む きをしてくれます。
8 水	コーンマヨネーズホットサンド ポークシチュー ビーンズおんサラダ	○	ベーコン チーズ ぶたにく なまクリーム きんときまめ かまぼこ ぎゅうにゅう	パン サラダゆ マヨネーズ じゃがいも こむぎこ パター せんとう	コーン たまねぎ パセリ セロリ マッシュルーム にんじん ホールトマト いんげん キャベツ	●今月の予定果物● 早生みかん・ピオーネ・巨峰 りんご・マスカットなど
9 木	ごはん いわしのかばやき とんじる おんやさい くだもの		いわし ぶたにく とうふ さばぶし やきぶた	しちぶ米 でんぶん こむぎこ サラダゆ せんとう さといも こんにやく	ごぼう にんじん だいこん こまつな ながねぎ キャベツ もやし チンゲンサイ くだもの	
10 金	あんかけたかなチャーハン じゃがいも そぼろあんかけ くだもの	○	たまご ぶたにく さばぶし ぎゅうにゅう	しちぶ米 げん米 サラダゆ ごまあぶら せんとう でんぶん じゃがいも	ながねぎ にんじん もやし キャベツ たけのこ くだもの チンゲンサイ たまねぎ こまつな ほししいたけ たかなづけ しめ じ	高菜は、熊本県、福岡県で栽培 が盛んで20~60cmほどの丈に 成長します。
14 火	シーフードリアふう チキンおんサラダ くだもの	○	えび いか ベーコン ぎゅうにゅう スキムミルク チーズ とりにく	しちぶ米 おしむぎ パター サラダゆ こむぎこ こんにやく ごまあぶら せんとう ごま	たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム はくさい ブロッコリー くだもの	ブロッコリーには、レモンの3.5倍 のビタミンCが含まれ、牛乳と 同じくらいのカルシウムが含まれ ます。
15 水	しょくパン フルーツクリーム ビーフンスープ れんこんハンバーグ チーズポテト	○	ぎゅうにゅう スキムミルク なまクリーム ぶたにく とうふ たまご チーズ	パン でんぶん せんとう ビーフン サラダゆ パンこ じゃがいも	フルーツドミックス キャベツ にんじん たけのこ たまねぎ ながねぎ こまつな れんこん パセリ	フルーツドミックスは山形県高島 町の桃・りんご・洋なしをシロップ 煮にしたものです。
16 木	ごまごはん うさぎだき さんまのうめに おんやさい くだもの		こぶ とうふ とりにく あぶらあげ さんま ハム	しちぶ米 おしむぎ ごま しらたまこ さといも こんにやく サラダゆ せんとう ごまあぶら	にんじん こまつな ほししいたけ うめし キャベツ もやし くだもの	3年1組 だんらん給食です。
17 金	キーマカレー ふくじんづけのソテー かみかみおんやさい やきりんご	○	ぶたにく ヨーグルト いか ぎゅうにゅう	しちぶ米 こめつぶむぎ サラダゆ せんとう こむぎこ バター ごまあぶら ごま	たまねぎ セロリ にんにく にんじん くだもの ホールトマト キャベツ れんこん ごぼう もやし こまつな ふくじんづけ	3年2組 だんらん給食です。
20 月	ごもくやきそば はんぺんいりたまごスープ しらたまあずき	○	ぶたにく いか はんぺん わかめ とうふ たまご あずき ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん サラダゆ ごまあぶら でんぶん しらたまこ せんとう	たまねぎ にんじん たけのこ キャベツ もやし いら ながねぎ こまつな	小豆には、ビタミンB1、食物繊維 が多く含まれ、疲労回復の特効 薬と言われています。
21 火	さつまいもごはん いたわかめみそしる がんものふくめに だいこんとぶたにくのもの くだもの		こぶ わかめ あぶらあげ がんもどき ぶたにく	しちぶ米 ていアミロース米 さつまいも ごま せんとう サラダゆ でんぶん	キャベツ たまねぎ だいこん にんじん ほうれんそう くだもの	3年3組 だんらん給食です。
22 水	きなこあげパン ボルシチ れんこんチップおんサラダ	○	きなこ ぶたにく ぎゅうにゅう	パン サラダゆ せんとう じゃがいも ごまあぶら	たまねぎ だいこん にんじん キャベツ マッシュルーム セロリ もやし チンゲンサイ れんこん	きなこは大豆を炒って粉にしたも のです。体を作るたんぱく質を多 く含みます。
23 木	ちゅうかおこわ わかめスープ いかのからあげねぎソース こんにやくのにくみそに	○	ぶたにく わかめ とりにく いか ぎゅうにゅう	ていアミロース米 しちぶ米 サラダゆ ごまあぶら でんぶん ごま せんとう こんにやく	ほししいたけ たけのこ にんじん ながねぎ たまねぎ いんげん	わかめに含まれるヨードやカロチ ンは油と一緒に食べると吸収率 が上がるので、みそ汁などにごま 油を1滴加えると効果的です。
24 金	だいずとじゃこのごはん みそしる さばのさいきょうやき いりどり	ヨー グル ト	こぶ だいず じゃこ わかめ あぶらあげ さばぶし さば とりにく ヨーグルト	しちぶ米 ていアミロース米 せんとう さといも こんにやく サラダゆ	はくさい たまねぎ にんじん ごぼう たけのこ れんこん いんげん ほししいたけ	10月の武蔵野産野菜 関前4丁目の桜井道久さん から、新鮮な野菜が境南小に 届いています。 今月の予定は… じゃがいも・さつまいもなど です!
27 月	とうにゅうちゃんぽん あつあげとだいこんのそぼろに ウインナーマフィン	○	いか えび ぶたにく かまぼこ とうにゅう なまあげ とりにく ウインナー たまご スキムミルク ぎゅうにゅう	サラダゆ ごまあぶら せんとう でんぶん こむぎこ パター	にんじん もやし はくさい こまつな ほししいたけ だいこん たまねぎ コーン パセリ	
28 火	トマトライスミートソースかけ かぼちゃのあまに もやしとらのおんやさい	○	ぶたにく かまぼこ ぎゅうにゅう	しちぶ米 げん米 サラダゆ せんとう ごまあぶら ごま	たまねぎ にんじん にんにく トマトジュース パセリ かぼちゃ もやし キャベツ いら	
29 水	こくとうパン カンジャスープ いわしのチーズバーグ やきぶたおんサラダ	○	とりにく いわし ぶたにく たまご スキムミルク チーズ やきぶた ぎゅうにゅう	こくとうパン げん米 じゃがいも サラダゆ パンこ こむぎこ せんとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん セロリ チンゲンサイ ながねぎ だいこん キャベツ もやし こまつな	
30 木	れんこんごはん かんぴょうのみそしる ちくわのいそべあげ ごもくきんぴら くだもの		あぶらあげ じゃこ もずく さばぶし ちくわ あおのり たまご ぶたにく	しちぶ米 せんとう じゃがいも こんにやく こむぎこ サラダゆ ごまあぶら	れんこん かんぴょう にんじん こまつな ながねぎ ごぼう だいこん くだもの	
31 金	はつがげんまいごはん けんちんじる さけのさざれやき のりびたしたくもの		ぶたにく とうふ さばぶし さけ かまぼこ のり	しちぶ米 はつがげん米 こんにやく ごまあぶら マヨネーズ パンこ サラダゆ	にんじん だいこん ごぼう ながねぎ こまつな キャベツ ほうれんそう しめじ くだもの	けやき学級 和食器給食です。

牛乳欄 → ○牛乳

* 材料の調達の都合により、多少の変更が生じることがあります。

