

# 10月 予定献立表

平成26年度

給食回数 22 回

武蔵野市立桜堤調理場

日	牛乳	こ ん だ て 名	体の血や肉になるもの (赤)	体の熱や力になるもの (黄)	体の調子を整えるもの (緑)	作り方・その他
1(水)	○	鶏ごぼうご飯 すまし汁 鮭の塩麹焼き キャベツと豚肉の味噌炒め	鶏肉 油揚げ 豆腐 わかめ かつお節 昆布 鮭 豚肉 味噌 牛乳	七分米 油 砂糖 塩麹	人参 ごぼう ほうれん草 キャベツ 生姜	<p><b>2日(木)</b> <b>チキンとマカロニの</b> <b>バジルソテー</b></p> <p>バジルはイタリア料理などによく使われるハーブです。「ハーブの王様」と呼ばれるほど香りが良く、食欲を増進させてくれます。境の後藤さんが育ててくれたバジルを使用します。</p> 
2(木)	○	食パン カスタードクリーム ビーンズスープ チキンとマカロニのバジルソテー みかん	牛乳 たまご 生クリーム 豚肉 白いんげん豆 かつお節 昆布 鶏肉 チーズ	食パン 砂糖 小麦粉 パター 油 マカロニ オリーブ油	キャベツ 玉ねぎ ホールトマト缶 トマトジュース 人参 セロリー にんにく バジル みかん	
3(金)	○	ご飯 味噌汁 豆腐とツナのつくね焼き 豚肉とセロリのきんぴら ミントマト	わかめ かつお節 昆布 豆腐 豚肉 ツナ たまご スキムミルク 牛乳	七分米 じゃが芋 油 パン粉 砂糖 片栗粉 こんにやく ごま油 ごま	玉ねぎ 小松菜 人参 セロリー さやいんげん ミントマト	
6(月)	○	豚キムチ丼 わかめと卵のスープ 切り干し大根のナムル	豚肉 生揚げ わかめ たまご かつお節 昆布 ハム 牛乳	七分米 油 砂糖 ごま油 片栗粉 ごま	にら 人参 白菜のキムチ漬け たけのこ 玉ねぎ 長ねぎ しめじ 生姜 小松菜 きゅうり 切り干し大根	
7(火)	○	カレーうどん 鶏と根菜の甘酢炒め 抹茶のパンケーキ	豚肉 かつお節 昆布 鶏肉 たまご 牛乳	うどん 砂糖 片栗粉 油 ごま油 小麦粉 パター 甘納豆	人参 玉ねぎ 長ねぎ ほうれん草 しいたけ れんこん たけのこ ごぼう 大根	
8(水)	○	ご飯 肉団子汁 いわしの甘辛煮 きくらげの炒め物	鶏肉 たまご かつお節 昆布 いわし 牛乳	七分米 片栗粉 春雨 砂糖 ごま油 ごま	長ねぎ 生姜 人参 白菜 小松菜 きくらげ もやし ごぼう	
9(木)	○	セルフサンド(チリコンカン) クリームシチュー キャベツとコーンのソテー 梨	金時豆 豚肉 鶏肉 牛乳 スキムミルク 生クリーム かつお節 昆布	コッペパン 油 砂糖 じゃが芋 小麦粉 パター	マッシュルーム 玉ねぎ にんにく ホールトマト缶 人参 白菜 セロリー キャベツ ホールコーン もやし 梨	
10(金)	○	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き 切り干し大根のソース炒め	油揚げ かつお節 昆布 豚肉 鶏肉 牛乳	七分米 砂糖 油 ごま 片栗粉	大根 小松菜 長ねぎ 生姜 にんにく もやし 人参 キャベツ 切り干し大根	
14(火)	ヨ	親子丼 味噌汁 カミカミ野菜	鶏肉 たまご かつお節 昆布 のり 豆腐 わかめ いか ヨーグルト	七分米 砂糖 ごま油	玉ねぎ 人参 ほうれん草 長ねぎ ごぼう れんこん 小松菜	
15(水)	○	大豆入りスパゲティミートソース じゃが芋のチーズ焼き ボイル野菜 みかん	豚肉 大豆 チーズ 牛乳	スパゲッティ オリーブ油 油 砂糖 じゃが芋 パター ドレッシング	玉ねぎ 人参 にんにく トマトジュース ホールトマト缶 キャベツ 小松菜 もやし みかん	
16(木)	○	ご飯 中華スープ 鶏肉のチリソースがけ 卵とキャベツの炒め物	豚肉 かつお節 昆布 鶏肉 たまご 牛乳	七分米 春雨 ごま油 片栗粉 油 砂糖	人参 白菜 長ねぎ 生姜 玉ねぎ にんにく キャベツ	
17(金)	○	吹き寄せご飯 味噌汁 さんまの竜田揚げ 五目豆	生揚げ かつお節 昆布 さんま 大豆 ちくわ 牛乳	七分米 粟 片栗粉 油 こんにやく 砂糖	人参 しめじ キャベツ 小松菜 生姜 ごぼう	
20(月)	○	チキンカレーライス ボイル野菜 福神漬	鶏肉 ヨーグルト 海草ミックス 牛乳	七分米 米粉麦 じゃが芋 油 小麦粉 パター ドレッシング	玉ねぎ 人参 セロリー にんにく 生姜 りんご ホールトマト缶 もやし キャベツ 小松菜 福神漬	
21(火)	○	食パン 手作りりんごジャム コーンスープ ラザニア	ベーコン かつお節 昆布 鶏肉 牛乳 スキムミルク 豚肉 チーズ	食パン 砂糖 片栗粉 パター 小麦粉 パスタ 油	りんご レモン うらごしコーン缶 玉ねぎ 人参 小松菜 マッシュルーム にんにく ホールトマト缶	
22(水)	○	ご飯 実だくさん汁 鶏の味噌チーズ焼き 昆布煮 野菜とじゃこの炒めもの	かつお節 昆布 鶏肉 味噌 チーズ 豚肉 ちりめんじゃこ 牛乳	七分米 油 砂糖	人参 長ねぎ しめじ 大根 ホールコーン キャベツ もやし 小松菜	
23(木)	○	エビのクリームソーススパゲッティ 野菜ソテー 紫芋のスイートポテト	えび 鶏肉 牛乳 スキムミルク 生クリーム ハム たまご	スパゲッティ オリーブ油 油 小麦粉 パター さつま芋 砂糖	玉ねぎ マッシュルーム セロリー 人参 グリーンピース キャベツ 小松菜 ホールコーン	
24(金)	ヨ	ご飯 ごま豚汁 さんまのみりん干し 切り干し大根 柿	豚肉 油揚げ かつお節 昆布 さんま さつまあげ ヨーグルト	七分米 じゃが芋 こんにやく ごま油 ごま 砂糖 油	人参 大根 ごぼう 長ねぎ 切り干し大根 柿	
27(月)	○	丸パン ミネストローネスープ おからクロック キャベツのからしソテー みかん	鶏肉 かつお節 昆布 豚肉 おから たまご ベーコン 牛乳	パン パスタ 油 じゃが芋 マッシュポテト 小麦粉 パン粉	玉ねぎ 人参 キャベツ セロリー にんにく トマトピューレ ホールトマト缶 トマトジュース レモン みかん	
28(火)	○	茶めし おでん 切り干し大根入り卵焼き きんぴらごぼう	揚げボール ちくわ さつまあげ かつお節 昆布 たまご 鶏肉 牛乳	七分米 もちきび 里芋 こんにやく 砂糖 油 ごま油 ごま	大根 人参 長ねぎ ごぼう 切り干し大根	
29(水)	○	マーボー豆腐丼 油揚げとにらの炒め物 大根の変わり漬	豆腐 豚肉 味噌 油揚げ 牛乳	七分米 ごま油 砂糖 片栗粉	長ねぎ たけのこ 人参 にんにく 生姜 もやし にら キャベツ 大根	
30(木)	○	五目あんかけ焼きそば 野菜のごま酢炒め さつま芋とりんごの重ね煮	豚肉 いか えび かつお節 昆布 鶏肉 牛乳	蒸し中華めん ごま油 片栗粉 ごま 砂糖 油 さつま芋 バター	人参 玉ねぎ たけのこ 白菜 ピーマン 生姜 にんにく もやし キャベツ りんご レモン レーズン	
31(金)	ヨ	ご飯 ふりかけ 味噌汁 ハンバーグおろしソースかけ 野菜炒め	ちりめんじゃこ かつお節 昆布 青のり 生揚げ わかめ 味噌 豚肉 たまご しらすぼし スキムミルク 牛乳 ヨーグルト	七分米 砂糖 ごま 油 パン粉 こんにやく	人参 切り干し大根 小松菜 玉ねぎ 大根 生姜 キャベツ	

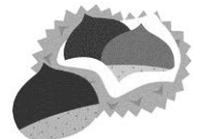
牛乳らん ○…牛乳 麦…麦茶 ヨ…ヨーグルト \*都合により材料が変更することがあります

月平均栄養価 エネルギー 857kcal たんぱく質 37.1g 脂肪 27.1g

**8日(水)いわしの甘辛煮**  
筒切りのいわしをしょうゆと砂糖で甘辛く煮付けます。骨までやわらかく煮てあるので、丸ごと食べれば、カルシウムをたっぷり摂取できます。



**17(金)吹き寄せご飯**  
吹き寄せご飯は、木の葉が風で「吹き寄せ」られた様な彩りを表したごはんです。秋に美味しい栗やしめじ、紅葉した葉に見立てた人参などが入る、色とりどりの炊き込みごはんです。



**21日(火)手作りりんごジャム**  
ジャムに使うりんごは、山形の金子さんが作る「紅玉」という種類のりんごです。りんごを煮て作る手作りジャムは香りがよくておいしいですよ。

