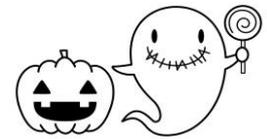


10月予定献立表



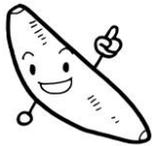
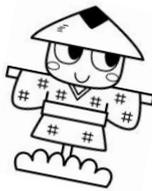
《今月のめあて》

よくかんでたべましょう。

平成26年度10月

給食回数 22 回

武蔵野市立桜野小学校

日 曜	こんだて	牛乳	つかうもの(材料)			コメント
			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	くろまいごはん みだくさんみそしる れんこんつくねやき きりぼしだいこんに	ヨ	わかめ とりにく たまご スキムミルク あぶらあげ ヨーグルト	しちぶまい さつまいも こんにやく くろまい かたくりこ あぶら さとう	にんじん たまねぎ れんこん いんげん きりぼしだいこん	<p>☆9日 <u>スイートポテト</u> 武蔵野市の櫻井さん が育ててくれました。甘 くてとても美味しいさつ ま芋をスイートポテトに します。</p>  <p>☆17日 <u>秋の香りごはん</u> 旬のさつまいもやごぼ う・人参をもち米と一緒 に炊きこみます。</p>  <p>☆22日 <u>黒はんぺんのフラ イ</u> 静岡県の名産黒はん ぺんです。いわしのミン チを使ったはんぺんをフ ライにして、魚が苦手な 子供も食べやすい料理 です。</p>  <p>☆28日 <u>肉汁つけうどん</u> 武蔵野市の郷土料理 です。昔は小麦の生産 が多く、冠婚葬祭で地粉 うどんをお客様に振舞っ ていたそうです。糧とい われる、ゆで野菜をの せ、肉汁につけて食べ ます。麺に武蔵野産の 小麦が使われています。</p>
2 木	ごはん わふうスープ コロック コーンソテー	○	ぶたにく しろいんげんま め たまご ぎゅうにゅう	しちぶまい じゃがいも あぶら こむぎこ ぼんこ	にんじん たまねぎ キャベツ コーン ほうれんそう	
3 金	マーボーどうふどん ちゅうかナムル しろいんげんまめとりんごのあまに	○	どうふ ぶたにく わかめ しろいんげんまめ ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ ごまあぶら さとう かたくりこ ごま	ながねぎ たけのこ にんじん もやし ほうれんそう りんご	
6 月	キムチチャーハン もずくスープ いかのごもくいため	○	ぶたにく たまご もずく ベーコン いか えび とりにく ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ あぶら ごまあぶら さとう かたくりこ	キムチ にんじん ピーマン ながねぎ もやし チンゲンサイ たまねぎ たけのこ いら	
7 火	ココアあげパン マッシュポテト ぶたにくのロベールに ベジタブルソテー	○	ぶたにく とりがら ベーコン しろいんげんまめ ぎゅうにゅう なまクリーム	コッペパン あぶら バター さとう ごまあぶら じゃがいも	たまねぎ マッシュルーム にんじん ホールトマト いんげん もやし コーン キャベツ ほうれんそう パセリ	
8 水	バターライスクリームソースかけ ポイルやさい りんごのコンポート	○	えび とりにく スキムミルク ぎゅうにゅう なまクリーム	しちぶまい バター あぶら こむぎこ たまこんにやく さとう	コーン パセリ たまねぎ セロリ にんじん もやし ブロッコリー りんご レモン	
9 木	カレーうどん ごぼうのおんやさい ☆スイートポテト	○	とりにく スキムミルク なまクリーム ぎゅうにゅう たまご	うどん かたくりこ ごまあぶら さとう さつまいも パター	たまねぎ にんじん ながねぎ ほうれんそう コーン ごぼう もやし いんげん	
10 金	セルフおにぎり どうふのすましじる さけのみそマヨネーズやき れんこんおかかいため	○	のり どうふ さけ ぶたにく こなげすりぶし ぎゅうにゅう	はくまい むぎ マヨネーズ ごま あぶら さとう	ながねぎ いら パセリ れんこん にんじん いんげん たまねぎ	
14 火	トンファン はるさめのスープ どうふとじゃがいものうまに	○	ぶたにく かまぼこ どうふ とりにく ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ さとう はるさめ ごまあぶら じゃがいも あぶら	キャベツ いら たまねぎ にんじん ピーマン	
15 水	やきそばごもくあんかけ いりどうふ さつまいもあまに	○	ぶたにく いか えび とりがら たまご どうふ ぎゅうにゅう	ちゅうかめん ごまあぶら かたくりこ あぶら さとう さつまいも	にんじん たまねぎ たけのこ キャベツ ピーマン ほししいたけ ながねぎ	
16 木	チリライス ポイルやさい りんご	○	きんときまめ ぶたにく ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ パター あぶら さとう	パセリ たまねぎ にんじん トマトジュース キャベツ こまつな コーン りんご	
17 金	☆あきのおかりごはん すましじる とりのからあげねぎソース いとこんにやくのじゃこいため	○	とりにく どうふ じゃこ ぎゅうにゅう	しちぶまい もちごめ ごまあぶら さとう あぶら こむぎこ かたくり こ いとこんにやく さつまいも	ごぼう にんじん たけのこ ながねぎ いんげん	
20 月	ちゅうかうまにどん ししゃものカリカリやき やさいのピリカラいため	○	ぶたにく いか ししゃも ハム ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ ごまあぶら かたくりこ あぶら	にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン もやし チンゲンサイ たけのこ	
21 火	まるパン やさいスープ マカロニグラタン きゃべつとぶたにくのソテー	○	ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう スキムミルク なまクリーム ビザチーズ	まるパン じゃがいも ツイストマカロニ パター こむぎこ あぶら	たまねぎ にんじん パセリ マッシュルーム コーン キャベツ ほうれんそう	
22 水	ごはん のりのつくだに さつまいも おんやさい ☆くろはんぺんのフライ	ヨ	のり とりにく はんぺん たまご じゃこ ヨーグルト	しちぶまい さとう さつまいもこんにやく あぶら こむぎこ ぼんこ	ごぼう にんじん もやし ながねぎ はくさい チンゲンサイ	
23 木	まめいりスパゲティーミートソース ジャーマンポテト りんご	○	ぶたにく だいたい ベーコン ぎゅうにゅう	スパゲッティー あぶら じゃがいも	たまねぎ パセリ にんじん セロリ ホールトマト りんご	
24 金	ごまごはん ちゅうかスープ めかじきのマスタードやき いりどり	○	とりがら めかじき ぎゅうにゅう とりにく	しちぶまい むぎ ごま ぼんこ マヨネーズ いとこんにやく さとう	もやし いら たまねぎ ながねぎ にんじん パセリ ごぼう たけのこ いんげん ほししいたけ	
27 月	くりごはん すましじる さわらのねぎやき あげボールとやさいのにももの	○	さわら あげボール ぎゅうにゅう	しちぶまい くり おふ ごまあぶら さとう ごま こんにやく かたくりこ	にんじん ほうれんそう ながねぎ きりぼしだいこん いんげん	
28 火	☆にくじるつけうどん かて(ゆでやさい) ちくわのしょうがあげ	○	ぶたにく ちくわ 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 こまつな にんじん	
29 水	ごはん まめじゃこ みそしる あつやきたまご にくじゃが	○	だいたい かえりにぼし ぶたにく あぶらあげ たまご とりにく	しちぶまい かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら じゃがいもこんにやく	だいこん こまつな たまねぎ にんじん いんげん	
30 木	セルフサンド(ウィンナー キャベツ) ミネストローネスープ とりとやさいのホワイトソース	○	ウィンナー とりがら とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム	コッペパン あぶら じゃがいも こむぎこ バター	キャベツ ピーマン たまねぎ にんじん セロリ トマト トマトジュース ほうれんそう コーン	
31 金	ピラフ かぼちゃのポタージュ コーンとキャベツのソテー いかのガーリックやき	○	ツナ ぎゅうにゅう とりがら なまクリーム ベーコン いか	しちぶまい むぎ あぶら パター こむぎこ	たまねぎ パセリ かぼちゃ セロリ コーン キャベツ にんじん	

○・・・牛乳ヨ・・・ヨーグルト

献立は都合により変更される事もあります。

今月の平均栄養価 エネルギー 614kcal たんぱく質 26.0g 脂質 19.8g