



# 10月 こんだて

《今月のめあて》  
よくかんでたべよう!



平成27年度

給食回数 21 回

武蔵野市立第五小学校

日 曜	こんだて	牛乳	つかうもの (材料)			作り方・その他
			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 木	スパゲティミートソース まめのコンソメスープ ヨーグルトのブルーベリーソースかけ	○	ぶたひきにく だいず きんときまめ ベーコン ヨーグルト ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら さとう	たまねぎ にんじん セロリー トマトジュース ホールトマト こまつな ブルーベリー レモン	食欲の秋・実りの秋です。 いろいろな食べ物が旬を迎え、 おいしくなります。
2 金	ごはん こんさいごまじる ヘルシーやきメンチ うちまめとやさいのソテー	○	あぶらあげ ぶたひきにく おから たまご うちまめ ぎゅうにゅう	七分米 さといも こんにやく すりゴマ パンこ こむぎこ あぶら	だいこん にんじん ごぼう ながねぎ たまねぎ キャベツ こまつな	
5 月	にくそぼろのちらしずし やさいのすましじる かぼちゃのあまに くだもの	○	ぶたひきにく かまぼこ ぎゅうにゅう	七分米 さとう あぶら ごまあぶら ごま	にんじん さやいんげん こまつな ながねぎ だいこん ごぼう かぼちゃ りんご	1日(木) ヨーグルトブルーベリーソースかけ 8月に市内で獲って冷凍されてい たブルーベリーをソースにします。
6 火	かやくごはん みそしる いかのごまがらめ いりどり	○	ちくわ わかめ とりにく ぎゅうにゅう	七分米 こんにやく さとう かたくりこ あぶら ごま さといも	ほししいたけ たけのこ にんじん さやいんげん だいこん ごぼう れんこん	6日(火) 3・5年生 野外給食
7 水	ごはん のっぺいじる ぶたのしょうがやき きゃべつとれんこんソテー	○	ぶたにく ちりめんじゃこ ベーコン ベーコン とりにく ぎゅうにゅう	七分米 ごま さとう あぶら さといも こんにやく かたくりこ	たまねぎ にんじん キャベツ れんこん ほうれんそう ホールコーン だいこん ごぼう ながねぎ	15日(木) 1・6年生 野外給食
8 木	てづくりきんぴらミートパン さつまいもシチュー ポイルやさい くだもの	○	たまご ぶたにく とりにく スキムミルク ぎゅうにゅう だいず	こむぎこ パター さとう あぶら さつまいも なまクリーム ひもかわこんにやく ドレッシング	ごぼう にんじん たまねぎ ほんしめじ プロックリー キャベツ こまつな もやし きよほう	16日(金) 2・4年生 野外給食
9 金	ガバオふライス トマトスープに いとこんにやくとじゃこのソテー くだもの	○	ぶたひきにく ウィンナー ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	七分米 米粒麦 ごまあぶら さとう あぶら こんにやく	たまねぎ にんじん ピーマン あかピーマン バジル キャベツ ホールコーン セロリー トマトジュース なし	16日(金)南魚沼ごはんの日 セカンドスクールで5年生が体験学 習をした南魚沼市六日町から新米 が届きます。 献立にも南魚沼の郷土食を取り入 れました。 収穫に感謝しながら、お米のおい さをあじわいましょう。
13 火	ぶたにくとたかなごはん みそしる とりしちみやき じゃがいもとこまつなソテー	○	ぶたにく とうふ にぼし とりにく ベーコン ぎゅうにゅう	七分米 こんにやく おふ さとう ごまあぶら ごま じゃがいも	たかなづけ にんじん さやいんげん ほうれんそう はくさい ながねぎ たまねぎ こまつな	21日(水)てづくりりんごジャム 27日(火)焼きりんご
14 水	カレーピラフ チキンとやさいのトマトスープに かぼちゃとチーズのつつみあげ くだもの	○	ハム とりにく いんげんまめ ダイスチーズ ぎゅうにゅう	七分米 パター あぶら じゃがいも マカロニ さとう ぎょうざのかわ	たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ セロリー トマトジュース ホールトマト かぼちゃ りんご	27日(火)焼きりんご 長野県の水野さんと山形県の金子 さんから今年もおいしいりんごが届 きます。
15 木	さつまいもごはん みそしる さけのみじやき あげボールとやさいのいためもの	○	とうふ わかめ あぶらあげ さけ ぎゅうにゅう チーズ あげボール ぎゅうにゅう	七分米 さつまいも ごま マヨネーズ ごまあぶら さとう かたくりこ	にんじん キャベツ とうがん たまねぎ たけのこ こまつな	23日(金)武蔵野地粉うどん 武蔵野地粉うどんは『糧(かて)うど ん』と呼ばれる武蔵野の郷土料理 です。 温かい豚肉の汁に、糧(かて)とよ ばれる地元で収穫された季節の野 菜をいれていただきます。 昔から武蔵野の地域では、人が集 まった時やハレの日にごうどんを打 って食べていました。 うどんに使った小麦は3年生が種 まき・麦踏・脱穀・はざかけのお手 伝いをしました。
16 金	☆南魚沼ごはんの日☆ ごはん まめみそ うおめまきのこじる かじきのねぎみそやき セロリのきんぴら	ヨ ー グ ル ト	だいず ぶたにく とりにく ヨーグルト	白米 かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら ごま こんにやく すりゴマ さといも こんにやく	ながねぎ セロリー にんじん れんこん だいこん はくさい まいたけ えのきたけ	
19 月	わかめごはん とりのさきみスープ とうふのつくねむし こまつなといりたまごのちゅうかいため	○	わかめ とうふ とりひきにく スキムミルク たまご いうずらたまご ぶたひきにく ささみ ぎゅうにゅう	七分米 パンこ さとう ごまあぶら かたくりこ あぶら	にんじん ながねぎ こまつな きくら たけのこ だいこん ほししいたけ いら	
20 火	いわしのかばやきどん さつまいも いりどうふ くだもの	○	いわし ぶたにく たまご とうふ ぶたひきにく ぎゅうにゅう	七分米 かたくりこ こむぎこ あぶら さとう さつまいも こんにやく ごまあぶら	ごぼう にんじん ながねぎ ほししいたけ さやいんげん みかん	
21 水	てづくりテーブルロールパン てづくりりんごジャム ポトフ チリビーンズ	○	たまご ぶたにく ウィンナー きんときまめ だいず ぶたひきにく ぎゅうにゅう	こむぎこ さとう パター じゃがいも あぶら	りんご レモン たまねぎ にんじん キャベツ セロリー マッシュルーム ホールマト トマトジュース	
22 木	ごはん まめじゃこ いものこじる さばのみそに きりこぶに	ヨ ー グ ル ト	だいず かえりにぼし さば とうふ ぶたにく いちぶきりこぶ さつまいも ヨーグルト	七分米 かたくりこ あぶら さとう ごま さといも こんにやく	だいこん にんじん ながねぎ ごぼう	
23 金	むさしのじごうどん にしよくてんぶら(サツマイモ、ちくわ) きりほしだいこんに くだもの	○	ぶたにく ちくわ たまご あぶらあげ ぎゅうにゅう	うどん あぶら さとう さつまいも こむぎこ	もやし ながねぎ だいこん にんじん こまつな きりほしだいこん りんご	
26 月	ごはん とりだんごじる ちぐさやき れんこんのみそカレー	○	とりひきにく たまご なまあげ おかか スキムミルク ぶたひきにく ぎゅうにゅう	七分米 かたくりこ さとう ごまあぶら あぶら はちみつ	ながねぎ だいこん にんじん ほうれんそう こまつな たまねぎ たけのこ れんこん セロリー トマトジュース	
27 火	きのこのハヤシライス ポイルやさい やきりんご	○	ぶたにく ぎゅうにゅう	七分米 米粒麦 あぶら こむぎこ パター さとう なまクリーム	たまねぎ にんじん マッシュルーム ほんしめじ ホールトマト キャベツ ホールコーン こまつな ごぼう りんご	
28 水	くりごはん みだくさんみそしる さんまのたつたあげ れんこんのあまずいため	ヨ ー グ ル ト	あぶらあげ さんま ヨーグルト	七分米 もち米 くり さとう さといも こんにやく ごまあぶら かたくりこ あぶら ごま	にんじん ごぼう ながねぎ れんこん	
29 木	ポテトとチーズのパン はくさいのクリームに ようふうこもくめ くだもの	○	たまご ベーコン チーズ とりにく スキムミルク あおだいず ウィンナー ぎゅうにゅう	こむぎこ さとう パター じゃがいも マヨネーズ あぶら こむぎこ なまクリーム	はくさい にんじん たまねぎ ほうれんそう マッシュルーム ホールコーン ごぼう みかん	
30 金	ごもくチャーハン ちゅうかふうたまごスープ えびのチリソース くだもの	○	やきぶた かまぼこ たまご えび ぎゅうにゅう	七分米 あぶら さとう かたくりこ	ながねぎ ピーマン にんじん ホールコーン えのきたけ ほうれんそう たまねぎ きよほう	10月から新米になります!

献立は都合により変更する場合があります。

今月の平均(中学年)

エネルギー660cal タンパク質27.8 g 脂質21.2 g

