



10月予定献立表



《今月のめあて》

きょうりよくしてじゅんぴかたづけをしよう

平成27年度10月

給食回数 21 回

武蔵野市立本宿小学校

日 曜	こんだて	牛乳	つかうもの(材料)			コメント	ランチルーム	
			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	ごはん わふうやさいスープ さけのみそマヨネーズやき さつまいもとぶたにくのピラカきんびら	○	さけ ぶたにく ぎゅうにゅう	しちぶまい マヨネーズ ごま さつまいも あぶら さとう	ながねぎ きゃべつ だいこん にんじん こまつな パセリにら	9日(金)ガパオライス 境の後藤さんが育ててくれたパジルを使用します。市内産のフレッシュなパジルです。 		
2 金	おやこどん みそしる ごぼうソテー	○	とりにくたまご ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ あぶら さとう しらたき ごまあぶら	たまねぎ ほししいたけ こまつな だいこん ながねぎ ごぼう にんじん		2-1 6-1	
5 月	ミートサンド ホワイトシチュー ぶたにくとやさいのいためもの	○	ぶたにく スキムミルク チーズ とりにく ぎゅうにゅう	パン あぶら じゃがいも こむぎこ パター なまクリーム しらたき ごまあぶら さとう	たまねぎ にんじん きゃべつ セロリ ごぼう ブロッコリー		1-2 4-2	
6 火	ごはん みそしる いかのからあげねぎソースかけ とりにくとやさいのいもの	○	あぶらあげ いか とりにく ぎゅうにゅう	しちぶまい でんぶん あぶら ごま さとう ごまあぶら こんにやく	きゃべつ こまつな ながねぎ ごぼう れんこん にんじん		1-3 3-1	
7 水	やきそばごもくあんかけ きんときまめのあまに こんにやくみそに	○	ぶたにく きんときまめ ぎゅうにゅう	ちゅうかめん ごまあぶら でんぶん さとうこんにやく	たまねぎ にんじん もやし きゃべつ たけのこ こまつな にんにくしょうが			
8 木	ごはん みそしる ひりゅうず とりにくとこんにゃくのいためもの	○	とうふ ひじき たまご スキムミルク とりにく ぎゅうにゅう	しちぶまい でんぶん あぶら むかごこんにやく ごまあぶら さとう	はくさい こまつな ながねぎ にんじん ごぼう れんこん たまねぎ コーン		13日(火)にこにこきゅうしょく たて割り班で、お弁当給食を食べます。 	
9 金	ガパオライス もずくじる やさいソテー	○	とりにくたまご もずく ぎゅうにゅう	しちぶまい あぶら さとう でんぶん	ピーマン あかピーマン たまねぎ にんにく パセリ ながねぎ きゃべつ こまつな にんじん			1-1 3-2
13 火	にこにこきゅうしょく	○	こんぶ あぶらあげ とりにく ベーコン	しちぶまい ごまあぶら さとう マーメイド あぶら さつまいも マカロニ	しめじにんじん ごぼう ほししいたけ たまねぎ ミニトマト ブロッコリー			
14 水	さけとほうれんそうのクリームスパゲティー ポイルやさい わふうドレッシング りんごのコーンポード	○	さけ ベーコン スキムミルク ぎゅうにゅう	スパゲティー あぶら オリブあぶら パター なまクリーム こむぎこ さとう	たまねぎ パセリにんじん マッシュルーム ほうれんそう ブロッコリー コーン きゃべつ りんご レモン			
15 木	ごはん きりたんぼじる さばのからあげ なすととりにくのオイスターいため	○	とりにく あぶらあげ さば ぎゅうにゅう	しちぶまい きりたんぼ あぶらこんにやく でんぶん さとう	にんじん ごぼう ながねぎ しょうが なす ピーマン にんにく	19日(月)てづくりブルーベリージャム 市内産のブルーベリーを使用して、手作り調理します。		
16 金	ごはん みそしる とりごぼうバーグ こんにゃくとさつまあげのもの ヨーグルト	○	わかめ とりにく だいず ひじき たまご ぎゅうにゅう スキムミルク さつまあげ ヨーグルト	しちぶまい パンこ あぶら さとう でんぶんこんにやく	えのきたけ ながねぎ ごぼうしょうが だいこん にんじん こまつな			
19 月	パン てづくりブルーベリージャム はくさいのいこボールスープ やきウインナー やさいソテー	○	ぶたにくたまご ひじき スキムミルク ウインナー ベーコン ぎゅうにゅう	パン ブルーベリージャム さとう でんぶん あぶら	レモン ながねぎしょうが にんじん はくさい こまつな きゃべつ コーン			
20 火	かおりごはん みだくさんじる ししゃものカレーフライ おひたし	○	とりにく なまあげ ししゃも たまご ぎゅうにゅう	しちぶまい ごまあぶら さとう さつまいも あぶらこんにやく こむぎこ パンこ	しめじにんじん ながねぎ だいこん もやし ほうれんそう			
21 水	かてうどん ささかまほこのばんこやき なまあげのそぼろに	○	ぶたにく なまあげ とりにく ぎゅうにゅう	さとう マヨネーズ パンこ あぶら でんぶん ごまあぶら	もやしにんじん ながねぎ かぶ だいこん こまつな たまねぎ			
22 木	ごはん けんちんじる あつやきたまごのあまずあんかけ やさいソテー	○	とうふ たまご とりにく ツナ ぎゅうにゅう	しちぶまい さといもこんにやく ごまあぶら あぶら さとう でんぶん	だいこん にんじん ごぼう ながねぎ こまつなにら たけのこ たまねぎ しょうが きゃべつ	21日(水)かてうどん 埼玉県産の小麦粉と市内産の小麦粉を合わせて作ったうどんです。豚肉の旨味たっぷりのつけ汁と、旬の野菜を合わせて食べます。 		
23 金	ビビンバ わかめスープ むかごこんにやくのいためもの	○	ぶたにく わかめ とうふ ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ あぶら さとう ごまあぶら ごま むかごこんにやく	にんにくしょうが だいずもやし ほうれんそう にんじん ながねぎ こまつな ごぼう		4-1 5-2	
26 月	ごはん なごりみそしる さけのさざれやき とりにくとしいやさいのであい	○	ぶたにく さけ とりにく ぎゅうにゅう	しちぶまい じゃがいも マヨネーズ パンこ でんぶん あぶら さといも さとう	たまねぎ にんじん かぼちゃ かんぴょう いんげん しょうが にんにく だいこん こまつな			
27 火	パン スープに チキンカツ キャベツソテー みかん	○	ウインナー とりにく たまご ぎゅうにゅう	パン じゃがいも あぶら こむぎこ パンこ	きゃべつ たまねぎ にんじん セロリ にんにく みかん	2-2 5-1		
28 水	にこみうどん ちゃわんむし にくじゃが	○	ぶたにくたまご かまぼこ とりにく ぎゅうにゅう	さとう あぶら でんぶん じゃがいも むかごこんにやく	たけのこ はくさいにんじん ながねぎ にんにくしょうが こまつな ほししいたけ たまねぎ			
29 木	ごはん ごもくじる ジャンボしゅうまい ぶたにくときゃべつのみそいため	○	とりにく あぶらあげ ぶたにく とうふ スキムミルク ぎゅうにゅう	しちぶまい さといも ごまあぶら でんぶん しゅうまいのかわ こんにやく さとう	ごぼう にんじん ながねぎ だいこん たまねぎしょうが きゃべつ もやし			
30 金	だいずごはん のっぺいじる かぼちゃのチーズコロッケ ブロッコリーのオイスターいため	○	だいず とりにく とうふ ベーコン スキムミルク チーズ たまご ちくわ ぎゅうにゅう	しちぶまい さといもこんにやく でんぶん あぶら マヨネーズ こむぎこ パンこ さとう ごまあぶら	だいこん にんじん ごぼう ながねぎ こまつな たまねぎ かぼちゃ ブロッコリー			

月平均栄養価 エネルギー 645kcal たんぱく質 29.3g 脂肪 22.0g

献立は都合により変更される事もあります。