

10月予定献立表

平成27年度

今月のめあて

よくかんでたべよう！

給食回数 21 回

武蔵野市立学校給食北町調理場

日	曜	こんだて名	牛乳	つかうもの (材料)			作り方・その他
				血や肉になる (あか)	力や熱になる (き)	からだの調子を整える (みどり)	
1	木	えびとやさいのピラフ イタリアンスープ かぼちゃのチーズやき	○	えび しろいんげんまめ とりく ベーコン こんぶ ぎゅうにゅう スキムミルク チーズ	七分米 あぶら アルファベットパスタ さとう パター	たまねぎ にんじん ホールコーン キャベツ セロリー ホールトマト トマトジュース かぼちゃ こまつな	2日(金) 肉団子の道明寺蒸し
2	金	ごはん みそしる にくだんごのどうみょうじむし やさいのうまに くだもの	○	わかめ みそ こんぶ ぶたにく おから たまご さつまあげ ぎゅうにゅう	七分米 さとう 道明寺粉 あぶら しらたき	だいこん ながねぎ たけのこ にんじん さやいんげん ぶどう	道明寺粉は桜餅などのお菓子に使用される糯(ほしい)を細かく引いた保存食です。 肉団子にまがして蒸し上げます。
5	月	ごはん ふりかけ ぶりのこうみやき ぐたくさんじる にびたし	ヨ	ちりめんじゃこ かつおぶし あおのり ぶり ぶたにく なまあげ こんぶ ゆば ヨーグルト	七分米 さとう ごま あぶら ごまあぶら	にんじん ながねぎ だいこん ごぼう こまつな キャベツ	
6	火	にくもりうどん かて(ゆでやさい) ちくわのいそべあげ きんときまめに	○	ぶたにく ちくわ たまご あおのり きんときまめ ぎゅうにゅう	さとう こむぎこ あぶら	もやし しょうが ながねぎ キャベツ こまつな にんじん	
7	水	ねじりくろパン マカロニグラタン ほうれんそうソテー ミネストローネスープ	○	ツナ ぎゅうにゅう チーズ ベーコン	パン マカロニ あぶら こむぎこ パター さとう	こまつな にんじん たまねぎ キャベツ セロリー ホールトマト トマトジュース ホールコーン ほうれんそう	
8	木	トンファン ピーンズスープ とうふのケチャップに くだもの	○	ぶたにく かまぼこ しろういんげんまめ とうふ ベーコン こんぶ とりく いか ぎゅうにゅう	七分米 さとう あぶら ごまあぶら でんぶん	ほしいたけ たまねぎ にんじん カリフラワー キャベツ セロリー たけのこ りんご	8日(木) 豚飯(トンファン)
9	金	ガバオライス チャブスイ だいがくいも	○	ぶたにく えび ぎゅうにゅう	七分米 こめつぶむぎ ごまあぶら さとう あぶら でんぶん さつまいも ごま	たまねぎ にんじん ピーマン 赤ピーマン バジル はくさい もやし たけのこ	豚の角切り肉がたくさん入った炊き込みご飯です。
13	火	ごはん みそしる たつぷりやさいのやきメンチ キャベツのカレーソテー	○	みそ こんぶ ぶたにく たまご おから なまあげ ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	七分米 ごまあぶら パンこ あぶら	だいこん ながねぎ にんじん ごぼう たまねぎ キャベツ もやし	15日(木) 根菜カレーライス
14	水	ジャージャーめん わかめのスープ さつまいもとりんごのかさねに	○	ぶたにく だいたみそ わかめ なまあげ こんぶ ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん ごま あぶら さとう でんぶん ごまあぶら さつまいも バター	たまねぎ ほしいたけ たけのこ にんじん ながねぎ りんご レモン レーズン	さつまいも、ごぼう れんこん、にんじん、 玉ねぎが入ったカ レーです。
15	木	こんさいりカレーライス ポイルやさい くだもの	○	ぶたにく ぎゅうにゅう	七分米 こめつぶむぎ さつまいも あぶら こむぎこ パター さとう ドレッシング	たまねぎ ごぼう れんこん にんじん セロリー キャベツ もやし ホールコーン さやいんげん みかん	
16	金	ごはん にくだんごのみそしる さばのたつたあげ おからに	麦	ぶたにく たまご みそ こんぶ さば おから とりく あぶらあげ	七分米 でんぶん こむぎこ あぶら さとう	ながねぎ しょうが にんじん はくさい ほうれんそう ごぼう ほしいたけ	
19	月	セルフおにぎり(しお・のり) みそしる さけのてりやき ちくぜんに	ヨ	のり なまあげ わかめ みそ こんぶ さけ とりく ちくわ ヨーグルト	七分米 さとう あぶら	だいこん こまつな にんじん たけのこ れんこん	19日(月) セルフおにぎり
20	火	ピピンパ はるさめスープ くるまぶのたまごとじ	○	ぶたにく みそ とうふ こんぶ とりく たまご ぎゅうにゅう	七分米 こめつぶむぎ さとう ごまあぶら ごま はるさめ くるまぶ あぶら	にんにく しょうが 大豆もやし ほうれんそう にんじん たけのこ ながねぎ たまねぎ なら	新米を伊豆大島の 塩と手巻き海苔でい たいただきます。 新米のおいしさを味 わうメニューです。
21	水	しょくパン てづくりりんごジャム ポトフ ニードルコーンソース ミニトマト	○	ぶたにく ベーコン ぎゅうにゅう	さとう じゃがいも あぶら ペンネパスタ こむぎこ パター	りんご レモン(果汁) たまねぎ にんじん キャベツ セロリー マッシュルーム ピーマン ホールコーン ミニトマト	
22	木	わかめごはん みそしる ししゃものなんばんづけ あおなとたまごのソテー	○	わかめ とうふ みそ あぶらあげ こんぶ ししゃも ウィンナー たまご ぎゅうにゅう	七分米 ごまあぶら こむぎこ でんぶん あぶら さとう	はくさい ながねぎ たまねぎ にんじん こまつな ほんしめじ	
23	金	マーボーどうふどん ちゅうかソテー くだもの	○	とうふ ぶたにく みそ ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	七分米 こめつぶむぎ ごまあぶら さとう でんぶん	ながねぎ たけのこ にんじん ほしいたけ こまつな キャベツ みかん	21日(水) りんごジャム
26	月	あきのかおりごはん とんじる さんまのしおやき だいこんおろし ひじきのあまからいため	ヨ	こんぶ とりく さんま ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ ひじき ヨーグルト	七分米 さつまいも あぶら さとう こんにやく	にんじん ほんしめじ だいこん ごぼう ながねぎ キャベツ こまつな	山形県の子吉孝 さんが、農薬を限り なく使わずに育てた 紅玉を、調理場で ジャムにします。
27	火	ごはん みそしる たづくり あつやきたまご にびたし	麦	なまあげ みそ こんぶ かえりにぼし たまご とりく スキムミルク あぶらあげ	七分米 こむぎこ でんぶん あぶら さとう ごま	こまつな きりほしだいこん もやし にんじん ながねぎ はくさい	
28	水	みそにこみうどん ふすまマフィン キャベツのからしソテー くだもの	○	とりく みそ こんぶ たまご ぎゅうにゅう	うどん あまなつとう 小麦ふすま こむぎこ さとう パター ごまあぶら でんぶん	キャベツ こまつな にんじん ながねぎ なら チンゲンツァイ レモン(果汁) みかん	29日(木) ジャンバラヤ
29	木	ジャンバラヤ ワンタンスープ いかのごもくいため	○	とりく ぶたにく いか ウィンナー こんぶ うずらたまご ぎゅうにゅう	七分米 あぶら さとう オリーブあぶら ワンタンのかわ ごまあぶら でんぶん	たまねぎ にんじん もやし キャベツ ながねぎ プロッコリー たけのこ	スペイン料理のパ エリアがアメリカ南部 でアレンジされたも のです。 ウィンナーや鶏肉 が入ったカレー味 のご飯です。
30	金	チリライス ポイルやさい くだもの	○	ぶたにく だいたみそ ベーコン チーズ ぎゅうにゅう	七分米 こめつぶむぎ あぶら こむぎこ さとう パター ドレッシング	たまねぎ にんじん もやし 冷グリーンピース マッシュルーム トマトピューレ トマトジュース だいこん こまつな りんご	

牛乳らんー ○…牛乳 ヨ…ヨーグルト 麦…むぎぢゃ

今月の平均(中学年) エネルギー643kca たんぱく質26.9g 脂質19.7g