



# 10月予定献立表

《今月のめあて》

安全に運び、きれいに盛りつけよう！



平成27年度

給食回数 21 回

武蔵野市立境南小学校

日 曜	こ ン だ て	牛 乳	つ か う も の (材 料)			ワ ン ポ イ ン ト
			体をつくる(あか)	力や熱となる(き)	体の調子をとのえる(みどり)	
1 木	せきはん もずくじる やきメンチカツ おんやさいくだもの		ささげもずくあぶらあげ ぶたにくスキムミルク たまご かまぼこ	しちぶ米もち米 ごまふ パンこむぎこ サラダゆ せんとう(洗糖)	はくさいながねぎたまねぎ にんじん キャベツ もやし チンゲンサイくだもの	1日は、都民の日です。1898年10月1日に東京市が誕生したことを記念して設けられました。
2 金	キムタクごはん はんぺんいりたまごスープ いかのてりやき ちくわおんサラダ	○	ぶたにくはんぺん わかめ たまごとりがら いか ちくわ ぎゅうにゅう	しちぶ米 おしむぎ サラダゆ ごまあぶら でんぶん マヨネーズ	はくさいキムチ もやし ながねぎ こまつな キャベツにんじん	キムタクごはんは、白菜キムチとたくあんが入っています。
5 月	やきそばごもくあんかけ ごぼうおんサラダ あげぎょうざ	○	ぶたにくとりがら たら とうふ ひじき スキムミルク ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん ごまあぶら でんぶん マヨネーズ ぎょうざのかわ せんとう サラダゆ こむぎこ	にんじん もやし キャベツ たまねぎ たけのこ チンゲンサイ ごぼう コーン	2年1組 だんらん給食です。
6 火	しめじごはん もずくのかきたまじる さかなたさいずのチリソース れんこんいためくだもの		こぶ あぶらあげ たまご もずくメルルーサ さいず ぶたにく	しちぶ米 げん米 でんぶん こむぎこ サラダゆ せんとう ごまあぶら こんにやく ごま	しめじはくさいながねぎにら たまねぎピーマン たけのこ れんこん にんじん こまつなくだもの	2年2組 だんらん給食です。
7 水	コリコリミートホットサンド ポークンチュー たくあんおんサラダ	○	ぶたにくチーズ とりがら なまクリーム ぎゅうにゅう	パン バター せんとう でんぶん サラダゆ じゃがいも こむぎこ ごまあぶら ごま	ごぼう たまねぎ にんじん パセリ マッシュルーム セロリ ホールトマト キャベツ もやし チンゲンサイ	たくあんは、伊豆大島で作られている塩と無農薬で育てた大根で作られています。
8 木	くりごはん すましじる ししゃものしよあげ にくじゃが	ヨー グル ト	こぶ とりにくはんぺん わかめししゃも あおのり たまご ぶたにくヨーグルト	しちぶ米 もち米 くり サラダゆ こむぎこ じゃがいも こんにやく せんとう	たけのこ ながねぎ こまつな にんじん たまねぎ ほししいたけ	栗は、長野県飯山市より届く予定です。前日にお母さま方が皮むきをしてくれます。
9 金	じゃこチャーハン テゲじる ささみのいそやき ナムル	○	じゃことりにくとうふ のり わかめ ぎゅうにゅう	しちぶ米 げん米 サラダゆ ごまあぶら せんとうごま	ながねぎ にんじん だいこん はくさいキムチ はくさいにら もやし キャベツピーマン チンゲンサイ	鶏のささみは、脂肪が少なくてやわらかい部位です。
13 火	てづくりオニオンハムパン あきやさいのポトフ きりほしだいこんのおんやさい	○	ぎゅうにゅう たまご ハム チーズ ぶたにくとりがら ツナ	こむぎこ せんとう バター サラダゆ マヨネーズ じゃがいも ごまあぶら ごま	マッシュルーム たまねぎ なす かぼちゃ しめじにんじん キャベツ セロリ きりほしだいこん こまつな	給食室で発酵させた、手作りパンです。
14 水	あげパン ポルシチ れんこんチップおんサラダ	○	ぶたにくとりがら ぎゅうにゅう	パン せんとう サラダゆ じゃがいも ごまあぶら	たまねぎ だいこん にんじん キャベツ マッシュルーム セロリ もやし チンゲンサイ れんこん	★今月の月平均栄養価★
15 木	ごまごはん うさぎだき さんまのすがたに ごまおんやさいくだもの		こぶ とうふ とりにく あぶらあげ さんま やきぶた	しちぶ米 おしむぎ ごま しらたまこ さいとも こんにやく サラダゆ せんとう ごまあぶら	にんじん こまつな ほししいたけ キャベツ だいこん くだもの	エネルギー 621kcal たんぱく質 24.8g 脂 肪 20.4g
16 金	うめぼしとじゃこのごはん もずくすましじる くるまぶのフライ ひじきとさいずにつけくだもの		こぶ じゃこもずく とりにく はんぺん とうふ たまご ひじき さいず さつまあげ	しちぶ米 ていアミロース米 サラダゆ くるまぶ こむぎこ やまいも パンこ せんとう	ねりうめ だいこん こまつな ながねぎ にんじん くだもの	2年3組 だんらん給食です。
19 月	ごもくやきそば わかめスープ しらたまあずき	○	ぶたにくいか わかめ とりにく とうふ あずき ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん サラダゆ ごまあぶら でんぶん しらたまこ せんとう	たまねぎ にんじん たけのこ キャベツ もやしにら	小豆には、ビタミンB1、食物繊維が多く含まれ、疲労回復の特効薬と言われています。
20 火	ピピンバ かぼちゃのあまにくだもの	○	ぶたにくぎゅうにゅう	しちぶ米 せんとう ごまあぶら サラダゆ ごま	だいずもやし ほうれんそう にんじん かぼちゃ くだもの	もやしは、緑豆、ブラックマッペ、大豆などを発芽させたものです。
21 水	セサミパン たまごとコーンのスープ てづくりソーセージ じゃがいものトマトに	○	たまご ぶたにくとりがら スキムミルク ぎゅうにゅう	パン サラダゆ でんぶん パンこ じゃがいも	コーン たまねぎ にんじん ほうれんそう セロリ パセリ マッシュルーム トマトジュース	●今月の予定果物●
22 木	こうやどうふごはん みそしる とりのごまだれかけ ごもくきんぴら	ヨー グル ト	こぶ こうやどうふ ひじき あぶらあげ さばぶし とりにく ぶたにくヨーグルト	しちぶ米 ていアミロース米 せんとう ごま でんぶん こんにやく ごまあぶら	にんじん キャベツ だいこん こまつな ながねぎ ごぼう	早生みかん・ピーオーネ・巨峰りんご・マスカットなど
23 金	ゆかりごはん さつまじる さんまのひもの くきわかめのいためもの くだもの		とりにくとうふ さんま くきわかめ あぶらあげ	しちぶ米 ていアミロース米 さつまいも こんにやく サラダゆ ごまあぶら ごま	ゆかり ごぼうにんじん だいこん こまつな ながねぎ もやし くだもの	けやき学級 和食器給食です。
26 月	うみおどるわふうスパゲティ しろみぎかなのからあげ じゃがいものカレーに	○	ベーコン えび かいそうミックス メルルーサ ぶたにくぎゅうにゅう	スパゲティ サラダゆ バター でんぶん じゃがいも せんとう	マッシュルーム コーン たまねぎ ピーマン にんにく ねりうめ にんじん こまつな	10月の武蔵野産野菜
27 火	トマトライスミートソースかけ こんにやくサラダ くだもの	○	ぶたにくハム ひじき ぎゅうにゅう	しちぶ米 げん米 サラダゆ こんにやく ごまあぶら せんとう	たまねぎ にんじん にんにく トマトジュース パセリ キャベツ もやし くだもの	関前4丁目の桜井敏史さんから、新鮮な野菜が境南小に届いています。
28 水	こくとうパン カンジャスープ いわしのチーズバーグ やきぶたおんサラダ	○	とりにくとりがら いわし ぶたにくスキムミルク チーズ やきぶた ぎゅうにゅう	こくとうパン げん米 じゃがいも サラダゆ パンこ こむぎこ せんとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん こまつな チンゲンサイ にんにく ながねぎ だいこん キャベツ もやし セロリ	今月の予定は… じゃがいも・さつまいもなど
29 木	さつまいもごはん いたわかめみそしる がんものふくめに じゃことこんにやくのソテー くだもの		こぶ わかめ とうふ あぶらあげ がんもどき じゃことりにく	しちぶ米 ていアミロース米 さつまいも ごま せんとう こんにやく ごまあぶら	キャベツ だいこん にんじん えのき ながねぎ チンゲンサイ もやし くだもの	3年1組 だんらん給食です。 毎日食べたい「まごは(わ)やさしい」が使われているメニューです。
30 金	キーマカレー ふくじんづけのソテー かみかみおんやさい やきりんご	○	ぶたにくヨーグルト いか ぎゅうにゅう	しちぶ米 こめつぶむぎ サラダゆ せんとう こむぎこ バター ごまあぶら ごま	たまねぎ セロリにんじん ホールトマト キャベツれんこん ごぼう もやし こまつな りんご	3年2組 だんらん給食です。

牛乳欄 → ○牛乳

\* 材料の調達の都合により、多少の変更が生じることがあります。