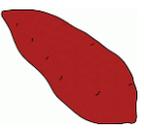


10月 予定献立表

平成27年度

給食回数 21 回

武蔵野市立桜堤調理場

日	牛乳	こ ん だ て 名	体の血や肉になるもの (赤)	体の熱や力になるもの (黄)	体の調子を整えるもの (緑)	作り方・その他
1(木)	○	親子丼 清汁 大学芋	鶏肉 たまご かつお節 昆布 のり 豆腐 わかめ 牛乳	七分米 砂糖 さつま芋 油 ごま	玉ねぎ 人参 ほうれん草 長ねぎ 小松菜	<p>2日(金) 糧うどん 市内産の小麦を使っただんごです。ゆでた野菜と一緒に肉汁につけていただきます。</p>   <p>15日(木) 栗ご飯 愛媛県・熊本県産の栗を使い栗ごはんにします。</p>  <p>21日(水) 秋の香りご飯 さつま芋、鶏肉、にんじんが入った炊き込みご飯です。</p>  <p>27日(火) 手作りりんごジャム 給食では、りんごジャムを手作りしています。大きな釜で約100kgのりんごと砂糖を煮詰めレモン汁を加えます。</p> 
2(金)	○	糧うどん ちくわの磯辺揚げ 金時豆煮	豚肉 かつお節 ちくわ たまご 青のり 金時豆 牛乳	うどん 砂糖 小麦粉 油	もやし 長ねぎ 生姜 大根 人参 小松菜	
5(月)	○	ご飯 味噌汁 ミニトマト ツナのつくね焼き 豚肉とセロリのきんぴら	生揚げ 味噌 かつお節 昆布 豆腐 豚肉 ツナ たまご スキムミルク 牛乳	七分米 パン粉 砂糖 片栗粉 こんにゃく ごま油 ごま	切り干し大根 小松菜 玉ねぎ セロリー 人参 ミニトマト	
6(火)	○	鶏ごぼうご飯 清汁 鮭の塩焼き 京がんもの野菜あんかけ 柿	鶏肉 油揚げ わかめ かつお節 昆布 鮭 がんもどき 牛乳	七分米 油 砂糖 片栗粉	人参 ごぼう 大根 長ねぎ たけのこ えのき 小松菜 柿 れんこん	
7(水)	○	ご飯 味噌汁 ささ身の磯焼き 高野豆腐の揚げ煮	豆腐 味噌 かつお節 昆布 鶏肉 のり 高野豆腐 ちくわ 牛乳	七分米 砂糖 ごま油 油 片栗粉 ごま	干びょう 長ねぎ 小松菜 ブロッコリー	
8(木)	○	食パン フルーツクリーム スープ煮 マカロニソテー	牛乳 スキムミルク 生クリーム 豚肉 かつお節 昆布 ベーコン チーズ	食パン 片栗粉 砂糖 じゃが芋 パスタ オリーブ油 バター	ミックスフルーツ 玉ねぎ 人参 キャベツ セロリー にんにく パジル	
9(金)	ヨ	ご飯 白菜と肉ボールのスープ いわしの甘辛煮 きくらげの炒め物	豚肉 スキムミルク たまご かつお節 いわし 昆布 ヨーグルト	七分米 片栗粉 春雨 砂糖 ごま油 ごま	長ねぎ 生姜 人参 白菜 小松菜 木くらげ もやし ごぼう	
13(火)	○	中華丼 切り干し大根のキムチ炒め 春雨のスープ	豚肉 えび いか かつお節 昆布 鶏肉 豆腐 牛乳	七分米 ごま油 砂糖 片栗粉 油 春雨 ごま	人参 玉ねぎ たけのこ キャベツ ピーマン にんにく 生姜 もやし 切り干し大根 白菜 長ねぎ 白菜のキムチ漬け 干しいたけ	
14(水)	○	スパゲッティポークビーンズ ポイル野菜 きなこトースト	大豆 豚肉 スキムミルク きな粉 牛乳	スパゲッティ オリーブ油 油 小麦粉 バター 砂糖 こんにゃく ドレッシング パン	玉ねぎ マッシュルーム 人参 にんにく ホールトマト缶 トマトピューレ キャベツ もやし 小松菜	
15(木)	ヨ	栗ご飯 実だくさん汁 れんこんの松風焼き ひじき煮	昆布 豚肉 生揚げ かつお節 鶏肉 スキムミルク たまご ひじき 油揚げ ヨーグルト	七分米 栗 ごま油 片栗粉 油 砂糖 ごま	大根 白菜 人参 長ねぎ れんこん 生姜	
16(金)	○	ガーリックフランス 豚肉のロベール風 コーンシチュー	豚肉 鶏肉 スキムミルク 牛乳 かつお節 昆布 生クリーム	ソフトフランスパン バター 油 じゃが芋 小麦粉	にんにく パセリ 玉ねぎ セロリー マッシュルーム グリーンピース ホールトマト缶 うらごしコーン缶 ホールコーン 人参 キャベツ	
19(月)	○	タコライス たまごスープ 大根の変わり漬け	豚肉 チーズ 鶏肉 たまご かつお節 昆布 牛乳	七分米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま	玉ねぎ 人参 ピーマン にんにく ホールトマト缶 キャベツ 白菜 チンゲン菜 生姜 大根	
20(火)	○	ソース焼きそば 豆腐の煮もの みかん	豚肉 豆腐 鶏肉 かつお節 牛乳	蒸し中華めん 砂糖 油 じゃが芋 片栗粉	キャベツ もやし 人参 玉ねぎ にら 生姜 ピーマン にんにく みかん	
21(水)		秋の香りご飯 味噌汁 さんまのみりん干し 豚肉のねぎ塩きんぴら りんご	昆布 鶏肉 油揚げ かつお節 さんま 豚肉	七分米 さつま芋 ごま油 ごま	人参 キャベツ 小松菜 ごぼう れんこん しめじ 長ねぎ にんにく りんご	
22(木)	○	ご飯 豚汁 鶏の空揚げ 白菜としめじのソテー	豚肉 生揚げ 味噌 かつお節 昆布 たまご 油揚げ 牛乳	七分米 こんにゃく ごま油 片栗粉 油 ごま	人参 大根 ごぼう 長ねぎ 小松菜 白菜 もやし しめじ	
23(金)	○	ご飯 けんちん汁 和風ハンバーグおろしソース 三色煮	豆腐 かつお節 昆布 豚肉 おから たまご スキムミルク 牛乳	七分米 こんにゃく ごま油 パン粉 油 砂糖 じゃが芋 バター	大根 人参 ごぼう ねぎ 玉ねぎ 生姜 ホールコーン缶 パセリ	
26(月)	○	ご飯 味噌汁 鶏の七味焼き 卵とえびの炒め物 みかん	生揚げ かつお節 昆布 鶏肉 たまご スキムミルク えび 牛乳	七分米 砂糖 ごま油 ごま 油	もやし 小松菜 長ねぎ 玉ねぎ 人参 生姜 グリーンピース みかん	
27(火)	○	食パン 手作りりんごジャム ポトフ マカロニグラタン	豚肉 かつお節 昆布 鶏肉 牛乳 スキムミルク チーズ	食パン 砂糖 じゃが芋 油 マカロニ バター 小麦粉	りんご レモン 玉ねぎ 人参 キャベツ セロリー にんにく マッシュルーム ホールコーン パセリ	
28(水)	○	ご飯 おでん 松風焼き	昆布 揚げボール ちくわ かつお節 鶏肉 豆腐 たまご スキムミルク ひじき 味噌 牛乳	七分米 こんにゃく 砂糖 パン粉 ごま 油	大根 人参 玉ねぎ	
29(木)	○	カレーうどん 生揚げと大根のそぼろ煮 パンケーキ	豚肉 かつお節 昆布 生揚げ 鶏肉 たまご スキムミルク 牛乳	うどん 砂糖 油 片栗粉 小麦粉 バター	人参 玉ねぎ 長ねぎ 小松菜 大根 生姜	
30(金)	○	ご飯 道産子汁 ししゃもフライ 野菜ソテー	わかめ 豆腐 かつお節 昆布 ししゃも たまご 牛乳	七分米 じゃが芋 バター 小麦粉 パン粉 油 ごま油	人参 もやし ホールコーン缶 長ねぎ 生姜 にんにく キャベツ 小松菜	

牛乳らん ○…牛乳 ヨ…ヨーグルト 麦…麦茶
月平均栄養価 エネルギー 847kcal

* 都合により材料が変更になることがあります
たんぱく質 37.1g 脂肪 24.8g