

10月予定献立表

《今月のめあて》

よくかんでたべましょう。



平成27年度10月

給食回数 22回

武蔵野市立桜野小学校

日	曜	こんだて	牛乳	つかうもの(材料)			コメント
				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	あわごはん カレーふりかけ みそしる れんこんのつくねやき きりぼしだいこんに	○	じゃこ あおのり かつおぶし あぶらあげ 厚けずり節 とりにく おから スキムミルク たまご さつまあげ ぎゅうにゅう	しちぶまい もちあわ あぶら さとうかたくりこ	なす だいこん ながねぎ にんじん れんこん きりぼしだいこんに こまつな	☆1日・2日は、1年生保 護者を対象に試食会を実 施します。
2	金	ぶたすきどん だいこんのナムル きよほう	○	ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ さとう あぶら ごまあぶら 白いりごま	にんじん たけのこ ながねぎ たまねぎ もやし はくさい こまつな ほししいたけ だいこん きよほう	市内の畑でさつま芋が収 穫できる時期になりました。 給食にも登場します。
5	月	ごはん みだくさんみそしる ぶりのてりやき いりどり ヨーグルト	ヨ	なまあげ わかめ 厚けずり節 ぶり とりにく ヨーグルト	しちぶまい ごまあぶら さとう あぶら	たまねぎ だいこん ごぼう にんじん たけのこ いんげん ほししいたけ	☆7日 さつま芋のグラタン さつま芋や人参・ブロッコ リーなどの野菜に ホワイトソースと チーズをかけます。
6	火	スパゲティーにくみそかけ ジャーマンポテト いとこんにやくのじゃこ炒め	○	とりひきにく だいず ベーコン じゃこ ぎゅうにゅう	スパゲティー あぶら さとう じゃがいも ごまあぶら	たまねぎ ながねぎ にんじん パセリ こまつな ごぼう	☆13日 黒はんぺんのフライ 静岡県の名産黒はんぺ んです。いわしのミンチを 使ったはんぺんをフライに して、魚が苦手な子供も 食べやすい料理です。
7	水	まるパン やさいスープ さつまいものグラタン もやしとコーンのソテー	○	ぶたにく おから ぎゅうにゅう ピザチーズ ベーコン	まるパン さつまいも あぶら オリーブあぶら バター こむぎこ	たまねぎ にんじん こまつな ほんじめじ ブロッコリー キャベツ コーン チンゲンサイ	☆19日 肉もりうどん 武蔵野市の郷土料理で す。昔は小麦の生産が多く、 冠婚葬祭で地粉うどんをお 客様に振舞っていたそうで す。糧といわれる、ゆで野 菜をのせ、肉汁につけて食 べます。麺に武蔵野産の 小麦が使われています。
8	木	シーフードチャーハン わかめスープ マーボーはるさめ	○	えび いか わかめ とうふ ぶたにく 厚けずり節 ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ あぶら ごまあぶら はるさめ さとう	コーン ながねぎ にんじん たまねぎ はくさい だいこん いら たけのこ	☆26日 セルフおにぎり 新米を味わうため、白 米で炊きます。伊豆大島 の塩をふりかけ、のりを 巻いて食べます。
9	金	おやこどん ごまあえに りんご	○	とりにく たまご 厚けずり節 ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ さとう 白すりゴマ	たまねぎ ほししいたけ ほうれんそう はくさい キャベツ にんじん りんご	今年度の展覧会のテーマ は「水」です。 海をイメージした料理や 水分の多い食材をとりい れた献立です。
13	火	ごはん のりのつくだに ぐだくさんじる くらはんぺんフライ おんやさい	○	のり ぶたにく 厚けずり節 くらはんぺん たまご じゃこ ぎゅうにゅう	しちぶまい さとう さつまいも あぶら こむぎこ ばんこ	ごぼう だいこん にんじん ながねぎ はくさい こまつな もやし	☆29日 秋の香りごはん 旬のさつま芋やごぼう・ 人参をもち米と一緒に炊 きこみます。
14	水	セルフサンド ミネストローネスープ とりとやさいのホワイトソース	○	ウィンナー ベーコン とりにく ぎゅうにゅう なまくりむ	コッパン アルファベットパスタ じゃがいも あぶら こむぎこ バター	キャベツ ビーマン たまねぎ にんじん セロリ ホールトマト トマトジュース コーン	
15	木	トンファン はるさめのスープ あつあげとじゃがのうまに	○	こんぶ ぶたにく かまぼこ とりがら なまあげ とりにく ぎゅうにゅう	しちぶまい さとう はるさめ ごまあぶら じゃがいも あぶら かたくりこ	キャベツ いら にんじん たけのこ たまねぎ ビーマン	
16	金	チリライス ポイルやさい りんご	○	きんときまめ ぶたにく ベーコン ぎゅうにゅう	しちぶまい あぶら バター さとう	パセリ たまねぎ にんじん こまつな マッシュルーム トマトジュース キャベツ もやし りんご	
19	月	にくもりうどん ポイルやさい ちくわのいそべあげ	○	ぶたにく 厚けずり節 ちくわ たまご あおのり ぎゅうにゅう	さとう こむぎこ あぶら	たまねぎ ながねぎ だいこん もやし にんじん	
20	火	ごはん みそしる あつやきたまご にくじゃがに ヨーグルト	ヨ	なまあげ 厚けずり節 たまご とりにく ぶたにく ヨーグルト	しちぶまい さとう ごまあぶら じゃがいも あぶら	たまねぎ だいこん ほうれんそう かんぴょう にんじん	
21	水	ドライカレーライス ポイルやさい りんご	○	ぶたにく だいず ぎゅうにゅう	しちぶまい あぶら こむぎこ	カラビーマン たまねぎ にんじん ごぼう れんこん コーン キャベツ もやし こまつな りんご	
22	木	まめまめごはん わふうやさいスープ にくとうふ	○	だいず ベーコン 厚けずり節 ぶたにく とうふ こんぶ ぎゅうにゅう	しちぶまい あぶら さとう	コーン ながねぎ だいこん にんじん こまつな もやし キャベツ いら	
23	金	くろしよくパン ポトフ とりのマーメレードやき たまごときゃべつのいためもの	○	とりにく ぶたにく 厚けずり節 こんぶ たまご ベーコン ぎゅうにゅう	くろパン さとう マーメレード じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん キャベツ グリーンアスパラ セロリ こまつな	
26	月	セルフおにぎり みそしる さけのしおやき すきこぶに ヨーグルト	ヨ	のり なまあげ 厚けずり節 さけ すき昆布 あぶらあげ ヨーグルト	こめ さつまいも こんにやく あぶら さとう	にんじん ごぼう ながねぎ いんげん	
27	火	カレーうどん ごぼうのおんやさい りんご	○	とりにく 厚けずり節 ぎゅうにゅう	かたくりこ ごまあぶら さとう 白すりゴマ	たまねぎ にんじん ほうれんそう ながねぎ コーン ごぼう もやし いんげん りんご	
28	水	しょくパン てづくりりんごジャム ビーンズスープ とりてばカレーにこみ きゃべつとツナのそてー	○	ベーコン しろいんげんまめ こんぶ とりにく ツナ ぎゅうにゅう	しょくパン さとう あぶら かたくりこ 白いりごま ごまあぶら	りんご レモン たまねぎ ホールトマト トマトジュース にんじん パセリ セロリ キャベツ ほうれんそう	
29	木	あきのかおりごはん もずくスープ ししやもやき ひじきのあまからいため	○	とりにく もずく ベーコン とうふ ししやも ひじき ぶたにく ぎゅうにゅう	しちぶまい もちごめ ごまあぶら さとう さつまいも あぶら	ごぼう にんじん もやし ながねぎ こまつな キャベツ	
30	金	ちゅうかあんかけごはん もやしとたこのピリからいため	○	ぶたにく うずらのたまご ベーコン たこ ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	にんじん たけのこ ビーマン たまね ぎ ほんじめじ もやし ながねぎ	
31	土	うみおどるスパゲティー だいがくも みかん	○	えび 海藻ミックス ベーコン ぎゅうにゅう	スパゲティー オリーブあぶら マヨネーズ さつまいも あぶら さとう 黒いりごま	たまねぎ コーン マッシュルーム ビーマン ねりうめ みかん	

○・・・牛乳○○・・・ヨーグルト

献立は都合により変更される事もあります。

今月の平均栄養価 エネルギー 610kcal たんぱく質 26.5g 脂質 19.1g