



10月予定献立表



《今月のめあて》
よくかんでたべよう！

平成28年度10月

給食回数20回

武蔵野市立第五小学校

| 日 | 曜 | 献立名 | 牛乳 | からだの血や肉になるもの | からだの熱や力になるもの | 体の調子をととのえるもの | 備考 |
|----|---|--|----|--|---|---|--|
| 3 | 月 | むぎごはん マーボー豆腐、やさいソテー だいこんスープ | ○ | とうふ ぶたひきにく ちりめんじゃこ ひじき ウインナー ぎゅうにゅう | 七分米 米粒麦 さとう ごまあぶら でんぶん じゃがいも はるさめ | たけのこ ながねぎ にんじん ほしいたけ キャベツ いら こまつな だいこん はくさい | * 6日(木) ゆばの 炊き込みごはん 6年生は1学期、日光 の修学旅行でゆばの 料理を食べてきたそう です。今回ゆばをつ かって炊き込みごはん を作ります。ゆばの味 を思い出してください。 ゆばは豆乳を加熱した とき表面に形成される 膜を竹串などを使って 引き揚げたもので、植 物性タンパク質に富む 精進料理の材料です。 |
| 4 | 火 | てづくりりんびらミートパン かぼちゃシチュー りんご きゃべつとこまつなのソテー | ○ | たまご ぶたひきにく とりにく ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ | きょうりきこ パター さとう あぶら ちゅうりきこ なまクリーム | ごぼう にんじん かぼちゃ たまねぎ しめじ ブロッコリー キャベツ こまつな りんご | |
| 5 | 水 | わふうきのコスバゲティ ツナとキャベツのおんサラダ はるさめスープ | ○ | ぶたにく ベーコン のり ツナかん とうふ ぎゅうにゅう | スパゲッティ さとう パター あぶら マヨネーズ はるさめ | たまねぎ ほしいたけ キャベツ にんじん ホールコーン しめじ ながねぎ こまつな えのきだけ セロリー マッシュルーム | |
| 6 | 木 | ゆばのたきごみごはん つくねのあまからやき ごもくうまに みそしる | ○ | あぶらあげ とりにく とうふ たまご さつまあげ なまわかめ ぎゅうにゅう | 七分米 ごま さとう こんにやく あぶら | にんじん ほしいたけ ながねぎ しょうが ごぼう れんこん かんびょう ほうれんそう | |
| 7 | 金 | ゆかりごはん さんまあまからに きりこぶに けんちんじる | ○ | さんま きりコブ とうふ あぶらあげ ぎゅうにゅう | 七分米 米粒麦 さとう さつまいも あぶら さといも こんにやく ごまあぶら | ゆかり しょうが うめ ごぼう にんじん さやいんげん だいこん | |
| 11 | 火 | かやくごはん やさいのうまに さつまいもハムカツ はくさいのみそしる | ○ | あぶらあげ とりにく ハム たまご さつまあげ ぎゅうにゅう | 七分米 さとう さつまいも はくりきこ ばんこ あぶら じゃがいも ごまあぶら | ほしいたけ にんじん れんこん さやえんどう はくさい いら ごぼう | |
| 12 | 水 | ハヤシライス ポイルやさいフレンドレッシング やきりんご | ○ | ぶたにく ぎゅうにゅう | 七分米 米粒麦 あぶら ちゅうりきこ パター さとう こんにやく オリーブゆ | たまねぎ にんじん セロリー マッシュルーム キャベツ りんご こまつな ホールコーン | |
| 13 | 木 | フランスパン ロールキャベツ ピーズ入りポイルやさい チョルバ | ○ | ぶたひきにく たまご ぎゅうにゅう ヨーグルト しろいんげんまめ とりにく | フランスパン パター はくりきこ じゃがいも パンこ なまクリーム | たまねぎ キャベツ にんじん こまつな さやいんげん | |
| 14 | 金 | てづくりかぼちゃパン チキンとやさいのトマトスープに パンサンスー | ○ | ぎゅうにゅう とりにく ハム しろいんげんまめ たまご ちりめんじゃこ | きょうりきこ さとう パター じゃがいも マカロニ はるさめ ごまあぶら | かぼちゃ たまねぎ にんじん キャベツ セロリー トマトジュース トマト もやし | |
| 17 | 月 | さつまいもごはん とりのからあげ はるさめソテー みそしる | ○ | きりコブ とりにく やきぶた なまわかめ ぎゅうにゅう | 七分米 さつまいも でんぶん じゃがいも ごま はくりきこ はるさめ ごまあぶら あぶら | こまつな キャベツ しめじ たまねぎ かんびょう | |
| 18 | 火 | さけごはん みそしる たまごやき おろしソース こまつなのそぼろいため | ○ | たまご とりにく ひじき ぶたひきにく なまわかめ とうふ にほし ぎゅうにゅう | 七分米 ごま さとう あぶら ごまあぶら でんぶん | たまねぎ にんじん こまつな ほうれんそう だいこん もやし しょうが ながねぎ かんびょう | |
| 19 | 水 | てづくりロールパン てづくりりんごジャム ポトフ チリピーズ | ○ | たまご ぶたにく ウインナー きんときまめ ぶたひきにく ぎゅうにゅう | きょうりきこ さとう パター じゃがいも あぶら | りんご レモン たまねぎ トマト にんじん キャベツ セロリー マッシュルーム トマトジュース | |
| 20 | 木 | かんびょうごはん みそしる さばのカレーふうみあげ ほうれんそうとちくわのごまに | ○ | とりにく さば ちくわ あぶらあげ ぎゅうにゅう | 七分米 さとう ごま はくりきこ あぶら すりごま | かんびょう にんじん にんにく ほうれんそう はくさい いら | |
| 21 | 金 | たまごチャーハン にくだんごとやさいのいためもの はるさめスープ | ○ | やきぶた たまご ぶたひきにく とうふ ぎゅうにゅう | 七分米 あぶら さとう でんぶん ごまあぶら はるさめ | ながねぎ ピーマン たまねぎ はくさい にんじん ブロッコリー にんにく しょうが ほうれんそう | |
| 24 | 月 | ごはん さつまじる ヘルシーやきメンチ わふうきゃべつ | ○ | ぶたひきにく おから たまご ぶたにく ぎゅうにゅう | 七分米 ばんこ こんにやく あぶら ごま ごまあぶら さつまいも ちゅうりきこ | たまねぎ にんじん キャベツ ごぼう ながねぎ | |
| 25 | 火 | あきのふきよせおこわ ししゃもからあげ すましじる だいこんとぶたにくのもの | ヨ | ししゃも ぶたにく はんぺん なまわかめ ヨーグルト | もち米 くり さとう ちゅうりきこ あぶら こんにやく | にんじん しめじ だいこん しょうが さやえんどう かんびょう ほうれんそう | |
| 26 | 水 | むさしのじごなうどん ゆでやさい にしよくてんぶら | ○ | ぶたにく かつおぶし ちくわ たまご ぎゅうにゅう | うどん あぶら さとう さつまいも ちゅうりきこ | もやし しょうが ながねぎ だいこん こまつな にんじん | |
| 27 | 木 | 南魚沼のごはん みそしる さけのチャンチャンやき じゃがいものあまからに | ○ | さけ ベーコン とりにく なまあげ なまわかめ ぎゅうにゅう | 白米 さとう パター じゃがいも こんにやく | たまねぎ ピーマン キャベツ えのきだけ レモン にんじん れんこん さやいんげん はくさい | |
| 28 | 金 | わかめごはん かきたまじる とうふのつくねむし さといもといんげんのごまに | ○ | わかめ とうふ とりひきにく スキムミルク たまご なまわかめ ぎゅうにゅう | 七分米 ごまあぶら ばんこ さとう でんぶん さといも すりごま | にんじん ながねぎ さやいんげん こまつな | |
| 31 | 月 | カレーライス ポイルやさい さつまいもとりんごに | ○ | ぶたにく ぎゅうにゅう | 七分米 おしむぎ じゃがいも ちゅうりきこ パター あぶら さとう こんにやく さつまいも | にんじん たまねぎ セロリー しょうが にんにく キャベツ こまつな もやし りんご レモン | |

月平均栄養価

エネルギー

630kcal

たんぱく質

26.7g

脂質

21.1g

~クックパッド始めました~

子ども達に人気のメニューや手作りりーなど給食の献立レシピを紹介しています。市HP又は財団HPよりご覧ください。

目の健康

10月10日は「目の愛護デー」です。目の健康には「ビタミンA」が欠かせません。ブルーベリーやぶどう、なすなどの皮に含まれる紫色の色素成分「アントシアニン」は目の疲労回復に役立ちます。目の健康が気になる人は意識して食事に取り入れましょう。

ビタミンAの多い食品



うなぎ



レバー



かぼちゃ



人参



ほうれん草



モロヘイヤ