



10月予定献立表



《今月のめあて》

協力して準備片づけをしよう！

平成28年度

給食回数 20 回

武蔵野市立本宿小学校

日	曜	こんだて	牛乳	つかうもの(材料)			コメント	ランチルーム	
				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)			
3	月	こくとうパン たまごスープ てづくりソーセージ ジャーマンポテト	○	たまご けずりぶし ぶたにく スキムミルク ベーコン ぎゅうにゅう	パン でんぶんなまパンこ じゃがいも バター	たまねぎ キャベツ にんじん こまつな ながねぎ ホールトマト にんにく ブロッコリー セロリ	7日(金) ガバオライス タイ料理のひとつ。 タイでは日本人にとつてのカレーライスのような身近な料理です。パズルを使用します。		
4	火	ごはん けんちんじる いかのあまずあんかけ じゃがいものそぼろに	むぎ ちや	とうふ けずりぶし いか たまご ぶたにく	しちぶまい あぶら さとも こんにやく ごまあぶら こむぎこ さとうじゃがいも でんぶん	だいこん にんじん ごぼう ながねぎ こまつな たまねぎ しょうが			
5	水	にくじるうどん くるはんべんのフライ なまあげとやさいのみそいため	○	ぶたにく けずりぶし たまご なまあげ ぎゅうにゅう	さとう こむぎこドライパンこ あぶら ごまあぶら でんぶん	もやし こまつな にんじん しょうが ながねぎ キャベツ ごぼう			
6	木	とりめし すましじる めかじきのてりやき ひじきとだいたいのものヨーグルト		こんぶ とりにくはんぺん なまわかめ けずりぶし ひじき だいたい さつまあげ めかじき ヨーグルト	しちぶまい もちごめ さとう ごまあぶら あぶら	ごぼう にんじん しょうが はくさい たけのこ ながねぎ ほうれんそう こまつな		1-1 4-1	
7	金	ガバオライス チンゲンサイのスープ コーンとポテトのソテー	○	とりにくたまご とうふ けずりぶし ぎゅうにゅう	しちぶまい あぶら さとう でんぶん じゃがいも バター	ピーマン あかピーマン にんにく チンゲンサイ はくさい ながねぎ コーン にんじん パズル いんげん たまねぎ マッシュルーム		1-2 4-2	
11	火	にこにこべんとうきゅうしよく		ささげ とりにく ベーコン	しちぶまい もちごめ あぶら くり さとう ごまあぶら マカロニ	ながねぎ たまねぎ にんじん コーン パセリ ブロッコリー ミニトマト くだもの		11日(火) にこにこ弁当給食 たて割り班で、お弁当給食を食べます。	
12	水	カレーライス ふくじんづけソテー あつさりやさい やきりんご	○	ぶたにく とりがら ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ あぶら じゃがいも さとう こむぎこ バター ごまあぶら	たまねぎ にんじん にんにく しょうが りんご チンゲンサイ マンゴー チャツネ キャベツ れんこん もやし			
13	木	やきそばごもくあんかけ こんにやくとポテトのにくみそに しらたまあずき	○	ぶたにく とりがら とうふ あずき ぎゅうにゅう	ちゅうかめん ごまあぶら でんぶんこんにやく さとう じゃがいも ごま しらたま	にんじん もやし キャベツ たまねぎ たけのこ こまつな にんにく しょうが いんげん		2-1 6-1	
14	金	ごはん きりたんぼじる さばのおろしソース やさいいため	○	とりにくあぶらあげ けずりぶし さば ぶたにく ぎゅうにゅう	しちぶまい あぶら きりたんぼ こんにやく でんぶん さとう ごまあぶら	にんじん ごぼう ながねぎ だいこん しょうが キャベツ もやし こまつな		2-2 6-2	
17	月	パン てづくりりんごジャム トマトシチュー ひじきのおんサラダ	○	とりにく とりがら ひじき やきぶた ぎゅうにゅう	パン さとう じゃがいも あぶら なまクリーム こむぎこ バター	りんご レモン たまねぎ セロリ マッシュルーム にんじん にんにく ホールトマト キャベツ もやし こまつな		17日(月) 手作りりんごジャム 山形県の金子さんが 低農薬で育てたりんごを使用して、 手作り調理します。	3-1 5-1
18	火	ごはん みそしる とりごぼうバーグ こんさいとさつまあげのもの みかん		あぶらあげ けずりぶし だいたい ひじき たまご ぎゅうにゅう スキムミルク さつまあげ とりにく	しちぶまい あぶら なまパンこ さとう でんぶんこんにやく	はくさい こまつな ながねぎ ごぼう しょうが だいこん にんじん れんこん くだもの	3-2 5-2		
19	水	カレーうどん ふかしいも なまあげとやさいのごまみそに	○	ぶたにく けずりぶし なまあげ ぎゅうにゅう	でんぶん さつまいも さとも こんにやく ごまあぶら さとう ごま	たまねぎ にんじん ながねぎ こまつな れんこん ほうれんそう			
20	木	にんじんピラフ コーンスープ ニギスのなんばんづけ やさいソテー	○	とりにく ぎゅうにゅう とりがら にぎす やきぶた	しちぶまい むぎ バター あぶら なまクリーム こむぎこ でんぶん さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん クリームコーン セロリ キャベツ もやし たけのこにら			
21	金	おやこどん まめとんじる れんこんのいためもの	○	とりにくたまご けずりぶし ぶたにく だいたい とうふ ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ あぶら さとう さともこんにやく ごまあぶら	たまねぎ ほししいたけ こまつな だいこん にんじん ながねぎ れんこん ごぼう もやしにら			
24	月	スパゲッティミートソース やさいスープ ジャーマンポテト	○	ぶたにく とりがら ベーコン ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら じゃがいも	たまねぎ パセリ にんじん にんにく しょうが セロリ ホールトマト はくさい こまつな	28日(金) 仙台風芋煮 仙台的芋煮は、豚肉を使いみそ味で仕上げます。山形の芋煮は牛肉を使用しようゆ味です。武蔵野市産の里芋を使用する予定です。		
25	火	ごはん なごりみそしる さけのさざれやき とりさんとしないやさいのであい	○	ぶたにく けずりぶし さけ とりにく ぎゅうにゅう	しちぶまい あぶら じゃがいも マヨネーズ なまパンこ ドライパンこ でんぶん さとも さとう	たまねぎ にんじん かぼちゃ かんぴょう いんげん しょうが にんにく だいこん こまつな			
26	水	バタートースト なまあげのピリからに やさいとたまごのソテー りんご	○	なまあげ ぶたにく たまご ぎゅうにゅう	パン バター さとう ごまあぶら でんぶん あぶら	にんじん ながねぎ キャベツ ほししいたけ こまつな にんにく しょうが たまねぎ りんご			
27	木	ちゅうかどん わかめスープ はるまき	○	ぶたにく いか とりがら なまわかめ とりにく ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ あぶら ごまあぶら さとう でんぶん はるまきのかわ はるさめ こむぎこ	にんじん たまねぎ たけのこ はくさい こまつな にんにく しょうが ほししいたけ ながねぎ			
28	金	ごはん せんだいふういもに まつかぜやき おんやさい ヨーグルト		ぶたにく とうふ けずりぶし とりにくたまご スキムミルク ひじき あぶらあげ ヨーグルト	しちぶまい あぶら さとも こんにやく なまパンこ さとう ごま	にんじん ごぼう だいこん はくさい しめじ ながねぎ たまねぎ キャベツ もやし こまつな			
31	月	ミルクパン コンソメスープ かぼちゃのチーズコロッケ ブロッコリーのオイスターいため	○	ベーコン とりがら スキムミルク チーズ たまご ちくわ ぎゅうにゅう	パン あぶら マヨネーズ こむぎこドライパンこ さとう ごまあぶら	キャベツ たまねぎ にんじん パセリ かぼちゃ ブロッコリー			

月平均栄養価 エネルギー632kcal たんぱく質26.7g 脂肪20.3g

献立は都合により変更される事もあります。

★クックパッド★ はじめました！

子どもたちに人気のメニューや手作りルーなど、給食の献立レシピを紹介しています。武蔵野市または武蔵野市給食・食育振興財団のホームページよりご覧ください。

