



# 10月予定献立表



平成28年度

今月のめあて

よくかんでたべよう！

給食回数 20回

武蔵野市立学校給食北町調理場

| 日  | 曜 | こんだて名   | 牛乳 | つかうもの(材料)  |   |   | 作り方・その他   |
|----|---|---|----|--|---|---|---|
|    |   |   |    | 血や肉になる(あか)   | 力や熱になる(き)   | からだの調子を整える(みどり)   |   |
| 3  | 月 | むぎごはん みそしる<br>さんまのおやき おろしソース<br>にくじゃが                 | ヨ  | あぶらあげ みそ<br>こんぶ さんま<br>ぶたにく ヨーグルト                  | 七分米 こめつぶむぎ<br>さとう じゃがいも<br>あぶら                    | キャベツ こまつな だいこん<br>たまねぎ にんじん ほししいたけ<br>さやいんげん                    | 読書の秋・スポーツの秋・実りの秋です。おいしい魚や野菜・果物が給食に登場します。<br><br>3日(月)<br>さんまの塩焼き<br>秋の味覚「さんま」を塩焼きにして、おろしソースと一緒に食べます。上手に骨をとって食べましょう。 |
| 4  | 火 | みそにこみみうどん<br>あつあげどうふのもの<br>あまなっとうマフィン                 | ○  | とりにく みそ こんぶ<br>なまあげ ぶたにく<br>たまご ぎゅうにゅう             | うどん さとう でんぶ<br>あまなっとう こむぎこ<br>バター                 | キャベツ ほんしめじ にんじん<br>ながねぎ たら ほししいたけ<br>たけのこ グリーンピース こまつな          |   |
| 5  | 水 | コッペパン ABCスープ<br>ウィンナーときのこのグラタン<br>やさしいソテー             | ○  | ウィンナー ぎゅうにゅう<br>チーズ とりにく とりがら<br>ベーコン              | コッペパン じゃがいも<br>あぶら バター こむぎこ<br>アルファベットパスタ         | たまねぎ ほんしめじ<br>キャベツ にんじん もやし<br>ホールコーン マッシュルーム                   |   |
| 6  | 木 | たきこみおこわ<br>みだくさんじる<br>いかのいそべあげ<br>キャベツとじゃこソテー         | ○  | あぶらあげ ぶたにく<br>こんぶ いか あおのり<br>ちりめんじゃこ<br>ぎゅうにゅう     | 七分米 もちこめ さとう<br>ごまあぶら あぶら<br>こむぎこ                 | にんじん ごぼう ほししいたけ<br>きりぼしだいこん はくさい<br>キャベツ こまつな                   |   |
| 7  | 金 | カレーライス ポイルやさい<br>くだもの                                 | ○  | レバーソーセージ<br>ぶたにく とりがら<br>ぎゅうにゅう                    | 七分米 こめつぶむぎ<br>じゃがいも こむぎこ<br>バター あぶら さとう<br>ドレッシング | たまねぎ にんじん セロリー<br>もやし こまつな りんご                                  |   |
| 11 | 火 | ジャージャーめん ちゅうかソテー<br>くだもの                              | ○  | ぶたにく みそ こんぶ<br>とりにく ぎゅうにゅう                         | むしちゅうかめん<br>あぶら さとう<br>でんぶ                        | たまねぎ たけのこ にんじん<br>ながねぎ キャベツ こまつな<br>もやし みかん                     |   |
| 12 | 水 | むぎごはん ふりかけ<br>みそしる ますのさざれやき<br>あげボールとだいこんに            | ○  | ちりめんじゃこ みそ<br>かつおぶし あおのり<br>こんぶ ます<br>あげボール ぎゅうにゅう | 七分米 こめつぶむぎ<br>さとう ごま じゃがいも<br>マヨネーズ パンこ           | ながねぎ こまつな だいこん<br>にんじん さやいんげん                                   |   |
| 13 | 木 | あきのかおりごはん すましじる<br>てりやきハンバーグ<br>すいりやさい                | ○  | こんぶ とりにく とうふ<br>ぶたにく だいず<br>ぎゅうにゅう                 | 七分米 さつまいも<br>あぶら パンこ さとう<br>でんぶ                   | にんじん ほんしめじ ながねぎ<br>こまつな たまねぎ ごぼう<br>さやいんげん もやし                  |   |
| 14 | 金 | ビビンバ<br>はるさめスープ<br>こんにやくオランダに                         | ○  | ぶたにく みそ とうふ<br>とりがら ぎゅうにゅう                         | 七分米 こめつぶむぎ<br>さとう ごまあぶら ごま<br>はるさめ                | だいずもやし ほうれんそう<br>にんじん たけのこ ながねぎ                                 |   |
| 17 | 月 | ごはん とんじる<br>さばのカレーやき<br>きりぼしだいこんのたまごとじ                | ヨ  | ぶたにく とうふ みそ<br>あぶらあげ こんぶ<br>さば さつまあげ<br>たまご ヨーグルト  | 七分米 さとう<br>あぶら ごまあぶら                              | にんじん ごぼう ながねぎ<br>きりぼしだいこん こまつな                                  |   |
| 18 | 火 | スパゲッティミートソース<br>ジャーマンポテト<br>しろいんげんまめとりんごのあまに          | ○  | ぶたにく ベーコン<br>しろいんげんまめ<br>ぎゅうにゅう                    | スパゲッティ あぶら<br>さとう こむぎこ<br>じゃがいも                   | たまねぎ にんじん<br>マッシュルーム トマトジュース<br>ホールトマト パセリ りんご                  |   |
| 19 | 水 | セルフサンド<br>(コッペパン・ウィンナー)<br>ホワイトシチュー<br>コーンのごまソテー くだもの | ○  | ウィンナー ぶたにく<br>ベーコン ぎゅうにゅう<br>なまクリーム とりがら           | パン じゃがいも<br>こむぎこ バター あぶら<br>しろすりごま さとう            | たまねぎ にんじん<br>ホールコーン キャベツ もやし<br>こまつな りんご                        |   |
| 20 | 木 | ガーリックライス もずくのスープ<br>はっぼうさい<br>ミニトマト                   | ○  | ぶたにく いか もずく<br>うずらたまご こんぶ<br>くろはんぺん<br>ぎゅうにゅう      | 七分米 こめつぶむぎ<br>あぶら ごまあぶら<br>さとう でんぶ                | にんにく にんじん ホールコーン<br>たまねぎ たけのこ キャベツ<br>ピーマン きくらげ<br>ほうれんそう ミニトマト |   |
| 21 | 金 | さんまのかばやきどん<br>みそしる にびたし くだもの                          | ○  | さんま わかめ みそ<br>こんぶ かつおぶし<br>ぎゅうにゅう                  | 七分米 おしむぎ<br>でんぶ こむぎこ<br>あぶら さとう じゃがいも             | たまねぎ キャベツ こまつな<br>にんじん みかん                                      |   |
| 24 | 月 | ごはん みそしる<br>とりのあまからやき<br>とうふのそぼろに                     | ヨ  | あぶらあげ みそ こんぶ<br>とりにく とうふ ぶたにく<br>ヨーグルト             | 七分米 あぶら さとう<br>でんぶ                                | たまねぎ きりぼしだいこん<br>こまつな さやいんげん<br>にんじん たけのこ ほししいたけ                | ☆クックパッド<br>始めました  |
| 25 | 火 | ソースやきそば<br>ちゅうかスープ<br>こんにやくソテー くだもの                   | ○  | ぶたにく ハム とうふ<br>こんぶ ぎゅうにゅう                          | むしちゅうかめん あぶら<br>ごまあぶら さとう                         | キャベツ もやし にんじん<br>たまねぎ たら たけのこ<br>ながねぎ さやいんげん みかん                | 子ども達に人気の<br>メニューや手作り<br>ルーなど、給食の献<br>立レシビを紹介して<br>います。<br>市HP又は財団HPよ<br>りご覧ください。                                    |
| 26 | 水 | しょくパン てづくりりんごジャム<br>ポトフ カレーマカロニソテー                    | ○  | ウィンナー だしけずり<br>こんぶ ベーコン<br>ぎゅうにゅう                  | さとう じゃがいも<br>あぶら マカロニ                             | りんご レモン たまねぎ<br>にんじん キャベツ セロリー<br>マッシュルーム                       |   |
| 27 | 木 | くりごはん よしのじる<br>ししゃもカリカリやき いりどり                        | ○  | こんぶ とうふ ししゃも<br>とりにく さつまあげ<br>ぎゅうにゅう               | 七分米 もちあわ くり<br>でんぶ あぶら<br>さといも さとう                | ほうれんそう えのきたけ<br>にんじん ごぼう たけのこ<br>れんこん さやいんげん<br>ほししいたけ          |   |
| 28 | 金 | エビクリームライス<br>(ごはん エビソース)<br>ポイルやさい くだもの               | ○  | えび とりにく だいず<br>ぎゅうにゅう なまクリーム<br>かいそうミックス           | 七分米 あぶら<br>こむぎこ バター<br>ドレッシング                     | マッシュルーム たまねぎ<br>セロリー にんじん はくさい<br>もやし りんご                       | ※お米は、七分づき<br>米を使用していま<br>す。今月中旬ごろか<br>ら新米に変わる予定<br>です☆お楽しみに！  |
| 31 | 月 | ごはん みそしる<br>にくだんごのどうみょうじむし<br>ごもくきんぴら                 | ヨ  | ぶたにく なまあげ みそ<br>こんぶ たまご とりにく<br>ヨーグルト              | 七分米 さとう あぶら<br>どうみょうじ                             | きりぼしだいこん こまつな<br>ながねぎ ほししいたけ たけのこ<br>にんじん ごぼう さやいんげん            |   |



12日(水)  
ますのさざれ焼き  
さざれとは、細かい  
という意味です。  
下味をつけた魚  
に、マヨネーズとパ  
ン粉をつけてオーブ  
ンで焼きます。

26日(水)  
手作りりんごジャム  
山形県の金子吉孝  
さんが、農業を限り  
なく使わずに育てた  
紅玉を、調理場で  
ジャムにします。

