



# 10月予定献立表

《今月のめあて》

## あんぜんにはこび、きれいにもりつけよう



平成28年度10月

給食回数 20 回

武蔵野市立境南小学校

日	曜	こんだて	牛乳	つかうもの(材料)			ワンポイント
				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)	
3	月	うみのさちラーメン とりさんとしないやさいのであい さつまいものりんごジュースに	○	いか えび わかめ とりがら やきぶた とりにく こぶ ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん ごまあぶら せんとう(洗糖) でんぶ サラダゆ さといも さつまいも	キャベツ こまつな もやし たけのこ にんじん ながねぎ にんにく 生姜 だいこん りんごジュース	1日は、都民の日です。1898 年10月1日に東京市が誕生 したことを記念して設けられ ました。
4	火	あきのかおりごはん みそしる やきメンチカツ おんやさい くだもの		とりにくわかめ あぶらあげ にぼし ぶたにく かまぼこ スキムミルク たまご	しちぶ米 ていアミロース米 ごまあぶら せんとう さつまいも サラダゆ パンこ こむぎこ ごま	しめじ にんじん だいこん こまつな ながねぎ たまねぎ キャベツ もやし チンゲンサイ くだもの	<b>だんらん給食3-3</b>
5	水	スイートポテトサンド ポークシチュー ウインナーおんサラダ	○	スキムミルク ぎゅうにゅう たまご ぶたにく とりがら なまクリーム ウインナー	パン さつまいも バター せんとう こむぎこ サラダゆ じゃがいも	たまねぎ マッシュルーム にんじん セロリ にんにく トマト キャベツ もやし こまつな	ほんのり甘いさつまいもとパ ターの風味がおいしい調理 パンです。
6	木	ごはん ごもくじる かんころあつやき いかとこうやどうふのみそいため くだもの		ぶたにく さばぶし たまご ひじき とうふ いか こうやどうふ	しちぶ米 さといも サラダゆ ごまあぶら せんとう ごま	にんじん だいこん ながねぎ こまつな きりほしだいこん たまねぎ キャベツ くだもの	かんころあつやきは、切り干 し大根の煮物をたまごと合 わせてオープンで焼いて作 ります。
7	金	くりおこわ とんじる さばのさいきょうやき きりほしだいこんのもの ヨーグルト		ぶたにく とうふ さばぶし さば あぶらあげ ヨーグルト	もち はく米 くり ごま さといも こんにやく サラダゆ せんとう	しめじ ごぼう にんじん だいこん こまつな ながねぎ 生姜 きりほしだいこん	栗は、長野県飯山市から届 く予定です。前日に保護者 の皆さまが皮むきをしてくれ ます。
11	火	コリコリミートホットサンド ホワイトシチュー やさしいソテー	○	ぶたにく チーズ ベーコン ぎゅうにゅう スキムミルク なまクリーム とりがら ウインナー	パン バター せんとう でんぶ じゃがいも こむぎこ サラダゆ	ごぼう たまねぎ にんじん パセリ マッシュルーム キャベツ しめじ こまつな	コリコリミートホットサンドは、 ごぼうをたっぷり使ったトマト ベースの具をパンに挟んで 焼いて作ります。
12	水	うめぼしとじゃこのごはん いものこじる いかのからあげねぎソース いりどうふ ヨーグルト		こぶ じゃこ とうふ にぼし いか たまご ぶたにく ヨーグルト	しちぶ米 ていアミロース米 さといも こんにやく でんぶ サラダゆ ごま せんとう ごまあぶら	ねりうめ 生姜 はくさい にんじん こまつな ながねぎ ほししいたけ	<b>10月の武蔵野産野菜</b> 関前4丁目の桜井さんから じゃがいもやさつまいもが 届く予定です！その他に、 小松菜や人參など、武蔵野 市内で育った地場野菜が届 きます。
13	木	さつますもじ うさぎだき ぶたにくとれんこんのいためもの くだもの		かまぼこ さつまあげ たまご とりにく あぶらあげ 煮干し ぶたにく	はく米 せんとう サラダゆ もち さといも こんにやく ごまあぶら	ごぼう にんじん たけのこ ほししいたけ グリーンピース こまつな れんこん たまねぎ くだもの	
14	金	ごはん みそしる とうふのハンバーグ さつまいもとぶたにくのピラからきんびら くだもの	○	わかめ さばぶし とうふ ぶたにく たまご ぎゅうにゅう	しちぶ米 パンこ サラダゆ さつまいも せんとう	キャベツ だいこん ながねぎ たまねぎ にんじん ピーマン にら くだもの	<b>だんらん給食3-1</b>
17	月	うみおどるわふうスパゲティ ミートローフ ブロッコリーのオイスターいため くだもの	○	ベーコン えび ちくわ かいそうミックス ぶたにく たまご ぎゅうにゅう	スパゲティ サラダゆ バター パンこ ごまあぶら せんとう ごま	マッシュルーム コーン たまねぎ ピーマン にんにく ねりうめ にんじん ブロッコリー もやし くだもの	<b>だんらん給食3-2</b>
18	火	ごはん きのこじる さんまのうめに ごもくきんびら くだもの		とうふ あぶらあげ さばぶし さんま こぶ ぶたにく	しちぶ米 せんとう こんにやく ごまあぶら	えのき しめじ ながねぎ 生姜 うめぼし ごぼう だいこん にんじん こまつな くだもの	さんまの梅煮は骨まで丸ご と食べられるように、じっくり 煮て作ります。
19	水	パン てづくりりんごジャム こんさいたつぷりスープ タンドリーチキン きゃべつとツナのソテー	○	さばぶし 煮干し とりにく ヨーグルト ツナ ぎゅうにゅう	パン せんとう バター じゃがいも さといも サラダゆ マヨネーズ ごまあぶら	くだもの レモン だいこん にんじん たまねぎ こまつな セロリ にんにく 生姜 キャベツ チンゲンサイ	タンドリーチキンは、インドの 産の「タンドール」で焼いて 作ることから、名づけられま した。
20	木	さといもごはん かぶじる さけのこめこうじやき うみとだいちのパーベキューがらめ ヨーグルト		こぶ あぶらあげ わかめ 煮干し さけ だいず いか ヨーグルト	しちぶ米 こめつむぎ さといも じゃがいも 塩こうじ サラダゆ でんぶ せんとう	かぶ はくさい にんじん たまねぎ ピーマン 生姜 にんにく くだもの レモン	<b>クックパッド始めました!</b> 子ども達に人気のメニュー や手作りリールなど給食の 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。
21	金	かじょうどうふどん はるさめソテー きんときまめのあまに	○	ぶたにく なまあげ とりがら やきぶた きんときまめ ぎゅうにゅう	しちぶ米 おしむぎ サラダゆ せんとう でんぶ ごまあぶら こんにやく	たけのこ にんじん たまねぎ キャベツ にんにく 生姜 ながねぎ こまつな レモン	
24	月	にこみうどん こくとうパンケーキ とりにくとれんこんのうまに	○	ぶたにく とりがら スキムミルク たまご とりにく ちくわ さばぶし ぎゅうにゅう	なまうどん サラダゆ こむぎこ くらざとう せんとう バター こんにやく	たけのこ はくさい にんじん ながねぎ にら にんにく 生姜 りんごジュース ごぼう れんこん ほししいたけ こまつな	
25	火	さんしよくそぼろごはん いわりのみそしる だいこんとぶたにくのもの	○	とりにく たまご いわりのり とうふ さばぶし ぶたにく ぎゅうにゅう	しちぶ米 げん米 せんとう サラダゆ でんぶ	いんげん キャベツ えのき こまつな ながねぎ だいこん にんじん ほうれんそう	だいこんに豚肉のうま味が 染みた煮物は、子供でもお いしく食べることができます。
26	水	てづくりオニオンナムパン ABCスープ たまごとぶたにくのいためもの	○	ぎゅうにゅう たまご ハム チーズ ぶたにく とりがら	こむぎこ せんとう バター サラダゆ マヨネーズ パスタ	マッシュルーム たまねぎ キャベツ にんじん こまつな セロリ トマト	給食室で発酵させた手作り パンです。
27	木	ちゅうかうまにどんぶり ひじきのいりに やきりんご	○	ぶたにく いか とりがら ひじき さつまあげ ぎゅうにゅう	しちぶ米 こめつむぎ ごまあぶら でんぶ サラダゆ せんとう バター	にんじん たまねぎ たけのこ はくさい しめじ チンゲンサイ 生姜 こまつな くだもの	山形県の金子さんの紅玉を 使います！
28	金	さつまいもごはん いなかじる ししやもてんぶら わふうおんサラダ くだもの		こぶ ぶたにく なまあげ さばぶし ししやも あおのり たまご かまぼこ	しちぶ米 ていアミロース米 さつまいも ごま こんにやく さといも ごまあぶら こむぎこ サラダゆ せんとう	ごぼう にんじん だいこん ほししいたけ こまつな ながねぎ キャベツ もやし くだもの	<b>まごわ(は) やさしい</b>
31	月	さけとほうれんそうのクリームパスタ かみかみおんやさい りんごのコンポート	○	さけ ベーコン なまクリーム スキムミルク ぎゅうにゅう いか	スパゲティ サラダゆ オリブ油 バター こむぎこ ごまあぶら ごま せんとう	たまねぎ パセリ にんじん マッシュルーム ほうれんそう ごぼう もやし こまつな くだもの レモン	鮭はビタミンDが多く、カルシ ウムの吸収を良くしてくれる 効果があります。

牛乳欄 → ○牛乳

今月の平均栄養価

エネルギー619kcal タンパク質25.7g 脂質21.0g

\* 材料の調達の都合により、多少の変更が生じることがあります。

●今月の予定果物●

早生みかん・ピオーネ・巨峰・りんご・マスカットなど