

10月 予定献立表

平成28年度

給食回数 20 回

武蔵野市立桜堤調理場

| 日 | 牛乳 | こんだて名 | 体の血や肉になるもの (赤) | 体の熱や力になるもの (黄) | 体の調子を整えるもの (緑) | 作り方・その他 |
|-------|----|--|--|---------------------------------------|---|---|
| 3(月) | ○ | 親子丼 すまし汁 大学芋 | 鶏肉 卵 きざみのり 豆腐 わかめ 牛乳 | 七分米 砂糖 さつま芋 油 ごま | 玉ねぎ にんじん ほうれん草 長ねぎ こまつな |  実りの秋がやってきました。 みなさんは季節の移り変わりを 何で感じますか？ 秋は、春に芽を出した植物 が自然の恵みによって実を 結ぶ季節であり、おいしい旬 の食べ物がたくさんありま す。また、寒くなる季節に向 けて、魚も脂がのり、おいしく なります。 新米・さつま芋・栗・柿・りん ご・大根・白菜・さんま、いわ しなど、秋の味覚が給食にも たくさん登場します。 食べ物から「秋」を感じてく ださい。 |
| 4(火) | ○ | スパゲッティミートソース 野菜ソテー きなこトースト | 豚肉 大豆 ベーコン きなこ 牛乳 | スパゲッティ オリーブ油 油 砂糖 パン バター | 玉ねぎ にんじん にんにく トマトジュース ホールトマト こまつな 大根 | |
| 5(水) | ○ | ごはん 中華スープ 鶏肉のチリソースがけ 卵ときゃべつの炒め物 | 豚肉 けずり節 昆布 鶏肉 卵 牛乳 | 七分米 春雨 油 でん粉 ごま油 砂糖 | 白菜 にんじん 長ねぎ 生姜 玉ねぎ にんにく キャベツ | |
| 6(木) | ○ | セルフサンド(ウインナー・キャベツ) さつま芋シチュー ポイル野菜 | ウインナー 豚肉 ベーコン 牛乳 スキムミルク 生クリーム 鶏ガラ | パン 油 さつま芋 小麦粉 バター こんにやく ドレッシング | キャベツ にんじん 玉ねぎ ブロッコリー しめじ もやし こまつな | |
| 7(金) | ○ | ごはん けんちん汁 和風ハンバーグおろしソース 三色煮 | 豆腐 けずり節 豚肉 卵 スキムミルク 牛乳 | 七分米 こんにやく ごま油 パン粉 油 砂糖 じゃが芋 バター | 大根 にんじん ごぼう 長ねぎ 玉ねぎ 生姜 ホールコーン パセリ | |
| 11(火) | ○ | さんまの蒲焼き丼 豚汁 煮びたし | さんま 豚肉 油揚げ 湯葉 牛乳 | 七分米 でん粉 小麦粉 油 砂糖 じゃが芋 こんにやく ごま油 | 生姜 にんじん 大根 ごぼう 長ねぎ こまつな キャベツ | |
| 12(水) | ○ | ガーリックフランス ポトフ 豚肉の煮込みロベール風 柿 | 鶏肉 豚肉 生クリーム 牛乳 | パン バター じゃが芋 油 | にんにく パセリ 玉ねぎ にんじん キャベツ セロリー マッシュルーム ホールトマト グリーンピース 柿 | 20日(木)栗ご飯 熊本県産の生むき栗を使 い、栗ごはんにします。 秋の味覚の献立です。 |
| 13(木) | ○ | ごはん もずくかき玉汁 たっぶり野菜の焼きメンチカツ じゃが芋のオイスターソース炒め | もずく 卵 豆腐 昆布 豚肉 ベーコン 牛乳 | 七分米 でん粉 パン粉 小麦粉 油 じゃが芋 | 長ねぎ 小松菜 玉ねぎ にんじん キャベツ ピーマン |  |
| 14(金) | ヨ | ごはん 肉団子汁 いわしの甘辛煮 切り干し大根 | 豚肉 卵 スキムミルク 味噌 昆布 いわし 油揚げ ヨーグルト | 七分米 でん粉 砂糖 油 | 長ねぎ 生姜 にんじん 白菜 ほうれん草 切り干し大根 | |
| 17(月) | ○ | シーフードカレーライス ポイル野菜 福神漬け | えび いか ホタテ ヨーグルト スキムミルク 牛乳 | 七分米 油 小麦粉 バター 春雨 ドレッシング | 玉ねぎ にんじん マッシュルーム りんご にんにく 生姜 キャベツ もやし 小松菜 だいこん | 24日(月) 紫芋のスイートポテト 市内の農家桜井さんが育て た紫芋でスイートポテトを作り ます。さつま芋の一種である 紫芋は、皮だけでなく中まで きれいな紫色をしています。 紫色のスイートポテトです。 |
| 18(火) | ○ | ごはん 道産子汁 ししゃもチーズフライ 野菜炒め | わかめ 豆腐 ししゃも 卵 チーズ 青のり 鶏肉 牛乳 | 七分米 じゃが芋 油 バター 小麦粉 パン粉 砂糖 | にんじん もやし ホールコーン 長ねぎ 生姜 にんにく 切り干し大根 キャベツ こまつな |  |
| 19(水) | ○ | 五目あんかけ焼きそば ナムル さつま芋とりんごの重ね煮 | 豚肉 いか えび けずり節 牛乳 | 蒸し中華麺 ごま油 砂糖 でん粉 ごま さつま芋 バター | にんじん 玉ねぎ たけのこ キャベツ 干しいたけ ピーマン こまつな もやし りんご レモン レーズン | |
| 20(木) | ヨ | 栗ごはん 実だくさん汁 れんこんの松風焼き ひじき煮 | 昆布 豚肉 豆腐 油揚げ けずり節 鶏肉 スキムミルク 卵 ひじき ちくわ ヨーグルト | 七分米 栗 ごま油 でん粉 油 ごま 砂糖 | 大根 白菜 にんじん 長ねぎ れんこん 生姜 | |
| 21(金) | ○ | ごはん 味噌汁 ささ身の磯焼き 高野豆腐の揚げ煮 | 生揚げ けずり節 鶏肉 のり 高野豆腐 ちくわ 牛乳 | 七分米 砂糖 ごま油 油 でん粉 ごま | キャベツ こまつな にんじん ブロッコリー | |
| 24(月) | ○ | えびクリームライス 野菜ソテー 紫芋のスイートポテト | えび 鶏肉 牛乳 チーズ ハム 生クリーム スキムミルク 卵 | 七分米 バター 油 小麦粉 紫芋 砂糖 | にんじん 玉ねぎ マッシュルーム ピーマン キャベツ こまつな ホールコーン | 26日(水) 手作りりんごジャム ジャムに使うりんごは、山形 県の子金子さんが作る「紅玉」 という種類のりんごです。 りんごと砂糖、レモン汁だけ で作る手作りジャムは香りが よくおいしいですよ。 |
| 25(火) | ○ | ごはん きのこと汁 豆腐とツナのつくね焼き 豚肉とセロリのきんぴら ミニトマト | 油揚げ 味噌 けずり節 昆布 豆腐 豚肉 ツナ 卵 スキムミルク 牛乳 | 七分米 油 パン粉 砂糖 でん粉 こんにやく ごま油 ごま | しめじ 干しいたけ えのきたけ 長ねぎ 玉ねぎ にんじん セロリー ミニトマト | |
| 26(水) | ○ | 食パン 手作りりんごジャム コーンスープ ラザニア | ベーコン 鶏肉 牛乳 スキムミルク 豚肉 チーズ | パン 砂糖 でん粉 バター 小麦粉 リボンパスタ 油 | りんご レモン 裏ごしコーン 玉ねぎ にんじん ほうれん草 マッシュルーム にんにく ホールトマト |  |
| 27(木) | ○ | ひじきごはん すまし汁 鮭の塩麹焼き がんもの野菜あんかけ みかん | 鶏肉 ひじき 油揚げ 豆腐 わかめ 鮭 がんもどき 牛乳 | 七分米 油 砂糖 塩麹 でん粉 | にんじん 生姜 ほうれん草 えのきたけ たけのこ 長ねぎ さやいんげん みかん | |
| 28(金) | ○ | ごはん ふりかけ おでん 厚焼き卵 | ちりめんじゃこ けずり節 青のり 昆布 揚げボール ちくわ さつま揚げ ひじき 鶏肉 卵 牛乳 | 七分米 砂糖 ごま 里芋 こんにやく 油 | 大根 にんじん 切り干し大根 長ねぎ | ☆クックパッド始めました☆ 子ども達に人気のメニュー や手作りメニューなど給食の献 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。 |
| 31(月) | ○ | カレーうどん 生揚げと大根のそぼろ煮 パンブティン | 豚肉 昆布 生揚げ 鶏肉 卵 牛乳 | うどん 砂糖 油 でん粉 パン | にんじん 玉ねぎ 長ねぎ ほうれん草 大根 生姜 洋梨 | |

牛乳らん ○…牛乳 ヨ…ヨーグルト 麦…麦茶

*都合により材料が変更になることがあります

月平均栄養価

エネルギー 866kcal

たんぱく質 36.4g

脂質 27.5g