

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 ン 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