



10月予定献立表

《今月のめあて》

よくかんでたべよう



平成28年度10月

給食回数 20 回

武蔵野市立桜野小学校

日 曜	こ ん だ て	牛乳	つ か う も の (材 料)			コ メ 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	にんにくライス さかなのカレーマリネ にらとぶたにくのいためもの	○	いわし ぶたにく ぎゅうにゅう	しちぶまい こめつぶむぎ バター あぶら かたくりこ さとう ごまあぶら	にんにくにんじん パセリ しょうが たまねぎ ピーマン にら もやし	お知らせ 〜クックパッド始めました〜 子どもたちに人気のメニュー や手作りりんごなど給食の献立 レシピを紹介しています。武蔵 野市ホームページ又は給食・ 食育振興財団のホームページ からご覧いただけます。
4 火	マーボー豆腐どん はるさめといんげんのソテー	○	とうふ ぶたにく やきぶた ぎゅうにゅう	しちぶまい ごまあぶら さとう かたくりこ はるさめ	ながねぎ たけのこにんじん にんにくしょうが いんげんにら	
5 水	ながさきチャンポン ごぼうのおんやさい スイートポテト	○	ぶたにくいか えび あぶらあげ なまクリーム ぎゅうにゅう たまご	うどん ごまあぶら あぶら さとう さつまいも バター	たけのこ キャベツ ながねぎ にんじん チンゲンサイ にんにく しょうが ごぼう もやし いんげん	
6 木	しょくパン てづくりりんごジャム ビーンズスープ タンドリーチキン キャベツとツナのソテー	○	ベーコン しろいんげんまめ とりにく ツナ ヨーグルト ぎゅうにゅう	しょくパン さとう あぶら マヨネーズ しろいりごま ごまあぶら	りんご レモン たまねぎ ホールトマト トマトジュース にんじん パセリ セロリ にんにく しょうが キャベツ ほうれんそう	☆6日手作りりんごジャム 農薬を限りなく使わずに育 てた紅玉りんごを使い、調理 室でジャムにします。
7 金	おやこどん すいりやさい りんご	○	とりにく たまご ぎゅうにゅう	しちぶまい こめつぶむぎ さとう こんにやく あぶら しろいりごま	たまねぎ ほししいたけ ほうれんそう ごぼう にんじん れんこん りんご	
11 火	シーフードチャーハン わかめスープ ちゅうかふうソテー	○	えび いか わかめ とうふ ぶたにくぎゅうにゅう	しちぶまい おしむぎ あぶら ごまあぶら はるさめ さとう	コーン ながねぎ にんじん しょうが たまねぎ はくさい だいこん にら たけのこ にんにく	今月は旬のさつまいもを使った メニューがいろいろ登場し ます。お楽しみに！
12 水	きなこあげパン スープ マカロニとやさいのホワイトソース	○	きなこ ベーコン とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム	コッパン あぶら さとう じゃがいも マカロニ こむぎこ バター	たまねぎ キャベツ にんじん セロリ にんにく トマトジュース ほんしめじ コーン	
13 木	ごはん ぐたくさんじる まめこつこね(みそマヨ) きりほしだいこんに	○	とりひきにく あおだいず あぶらあげ ぎゅうにゅう	しちぶまい さつまいも さとう こんにやく ごまあぶら マヨネーズ かたくりこ あぶら	にんじん だいこん ながねぎ こまつな たまねぎ コーン きりほしだいこん いんげん	☆5日スイートポテト 蒸してマッシュしたさつまい も、ひとつひとつ成形して作 ります。
14 金	ちゅうかうまにどん いかのピカタ ぶどう	○	ぶたにく いか たまご ぎゅうにゅう	しちぶまい こめつぶむぎ あぶら ごまあぶら かたくりこ こむぎこ さとう	にんじん たまねぎ たけのこ キャベツ ほんしめじ ピーマン しょうが パセリ きよほう	☆18日さつまいものグラタン さつまいもや人参・ブロッ コリーなどの野菜にホワイト ソースとチーズをかけます。
17 月	あわごはん カレーふりかけ みそしる さんまのしおやき こうや豆腐のもの	ヨ	ちりめんじゃこ あおのり ひじき あぶらあげ さんま こうや豆腐 ヨーグルト	しちぶまい もちあわ あぶら さとう かたくりこ	なす ながねぎ にんじん ごぼう ほししいたけ れんこん いんげん	☆25日大学芋 揚げたさつまいもにタレと黒 ごまをからめて仕上げます。
18 火	まるパン やさいスープ さつまいものグラタン やさいソテー	○	ぶたにく ぎゅうにゅう ピザチーズ ベーコン	まるパン さつまいも あぶら バター こむぎこ	たまねぎ にんじん こまつな ほんしめじ ブロッコリー もやし キャベツ コーン チンゲンサイ	☆26日秋の香りごはん さつまいもやごぼう・人参を もち米と一緒に炊きこみます。
19 水	ドライカレーライス ポイルやさい ぶどう	○	ぶたにく だいず ぎゅうにゅう	しちぶまい バター あぶら こむぎこ こんにやく	ピーマン たまねぎ にんじん ごぼう れんこん コーン にんにく キャベツ もやし こまつな きよほう	
20 木	まめとコーンのごはん わふうやさいスープ にく豆腐	○	だいず ベーコン ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう	しちぶまい あぶら いとこんにやく さとう	ホールコーン ながねぎ だいこん にんじん こまつな もやし キャベツ にら にんにく	お米は七分づき米を使用 しています。中旬頃から新米 を予定しています。
21 金	スパゲティーミートソース ジャーマンポテト かんきつるい	○	ぶたにく だいず ベーコン ぎゅうにゅう	スパゲティー あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん ピーマン にんにくしょうが セロリ ホールトマト みかん	
24 月	セルフおにぎり どんじつ さけのしおやき いりどり	ヨ	のり さけ ぶたにく とうふ とりにく ヨーグルト	こめ こんにやく さとも あぶら さとう	だいこん にんじん ながねぎ ごぼう こまつな たけのこ いんげん ほししいたけ	
25 火	にくみそジャージャーめん スープ だいがくいも	○	ぶたにく だいず ベーコン ぎゅうにゅう	ちゅうかめん ごまあぶら さとう あぶら さつまいも くろいりごま	ほししいたけ たけのこ たまねぎ ながねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ こまつな	
26 水	あきのかおりごはん もずくスープ さばのたつたあげ にびたし	○	とりにくもずく とうふ さば あぶらあげ ぎゅうにゅう	しちぶまい もちごめ ごまあぶら さとうくり かたくりこ あぶら	ほんしめじ にんじん たけのこ もやし ながねぎ しょうが はくさい こまつな	
27 木	しろごはん まめじゃこ みそしる あつやきたまご にくじゃが	○	だいず かえりにほし あぶらあげ たまご とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう	しちぶまい かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも いとこんにやく	ながねぎ だいこん にんじん たまねぎ みつば いんげん	☆31日南瓜のポタージュ ホワイトソースをベースに 南瓜を入れて仕上げます。 カロテン豊富な南瓜で、乾燥 や寒さに負けない体づくりを しましょう。
28 金	チリライス ポイルやさい りんご	○	きんときまめ ぶたにく ベーコン ぎゅうにゅう	しちぶまい あぶら バター さとう こんにやく	パセリ たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトジュース キャベツ もやし こまつな りんご	
31 月	セルフサンド かぼちゃのポタージュ やさいソテー	○	ウィンナー ぎゅうにゅう なまクリーム ベーコン	コッパン あぶら こむぎこ バター しょくパン	キャベツ かぼちゃ たまねぎ ホールコーン ほうれんそう にんじん	

○・・・牛乳 ヨ・・・ヨーグルト

献立(食材)は都合により一部変更される事もあります。

☆今月の平均栄養価 エネルギー 617 kcal たんぱく質26.5g 脂質20.4g