



10月予定献立表



《今月のめあて》

よくかんで食べよう！

平成29年度10月

給食回数 21回

武蔵野市立第五小学校

日	曜	こんだて	牛乳 回数	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)	コメント
2	月	むぎごはん マーボー豆腐 やさいソテー もずくスープ	○	とうふ ぶたひきにく ちりめんじゃこ ひじき もずく だしコブ ぎゅうにゅう	七分米 米粒麦 あぶら ごまあぶら さとう でんぶん ごま	なす たけのこ ながねぎ にんじん ほししいたけ にんにく しょうが キャベツ もやし こまつな かんびょう	<p>「なかよし給食」</p> <p>3日(火) 3年・5年生</p> <p>6日(金) 2年・4年生</p> <p>20日(金) 1年・6年生</p> <p>その日の給食をお弁当にして校庭や体育館で食べます。汁ものの変わりに、2品つきます。お楽しみに！</p>
3	火	きびごはん とりのからあげ ブロッコリーしおゆで にくじゃがに みそしる	○	とりにく ぶたにく なまわかめ かつおぶし だしコブ みそ ぎゅうにゅう	七分米 もちきび でんぶん あぶら じゃがいも こんにやく さとう	にんにく ブロッコリー たまねぎ にんじん さやいんげん だいこん ほうれんそう	
4	水	ハヤシライス ポイルやさいオニオンドレッシング わぐりのモンブラン	○	ぶたにく ぎゅうにゅう たまご	七分米 米粒麦 あぶら バター ちゅうりきこ さとう こんにやく さつまいも くり なまクリーム	たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリー キャベツ こまつな もやし	
5	木	てづくりおかずパン ポトフ パンサンスー	○	たまご しらすぼし のり ピザチーズ ぶたにく だしコブ ハム ぎゅうにゅう	きょうりきこ さとう バター オリーブ油 じゃがいも あぶら はるさめ ごまあぶら	ながねぎ たまねぎ にんじん キャベツ セロリー にんにく はくさい もやし	
6	金	さげごはん みそしる たまごやき おろしソース こまつなのそぼろいため	○	たまご とりにく ひじき ぶたひきにく とうふ わかめ みそ だしコブ ぎゅうにゅう	七分米 ごま さとう あぶら ごまあぶら でんぶん	たまねぎ にんじん ほうれんそう だいこん こまつな もやし しょうが ながねぎ キャベツ	
10	火	あわごはん さばたつたあげ ほうれんそうにびたし いりうのはな みそしる	ヨーグル	さば かつおぶし おから とりにく たまご なまわかめ みそ だしコブ ヨーグルト	七分米 もちあわ でんぶん あぶら ごまあぶら さとう	しょうが ながねぎ ほうれんそう もやし にんじん ほししいたけ かぶ きりほしだいこん	
11	水	てづくりおかずパン(かぼちゃ) チキンとやさいのトマトスープ ポイルやさいイタリアンドレッシング	○	たまご とりにく しろいんげんまめ ぎゅうにゅう	きょうりきこ さとう バター マヨネーズ じゃがいも あぶら オリーブ油	かぼちゃ たまねぎ にんじん キャベツ セロリー トマトジュース トマト ブロッコリー ホールコーン レモン	
12	木	ごはん ごもくいため はるさめソテー あおなととうふのスープ	○	ぶたにく たまご えび やきぶた とうふ だしコブ ぎゅうにゅう	七分米 でんぶん ごまあぶら さとう はるさめ	キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ こまつな ほししいたけ にんにく しょうが はくさい しめじ かんびょう	
13	金	わふうきのコスバゲティータナとキャベツのおんサラダ はるさめスープ きよほう	○	とりにく ベーコン のり ツナかん とうふ だしコブ かつおぶし ぎゅうにゅう	スパゲッティ さとう バター あぶら マヨネーズ はるさめ	たまねぎ ほししいたけ しめじ えのきだけ ビーマン マッシュルーム セロリー キャベツ にんじん こまつな ホールコーン はくさい いら きよほう	
16	月	さつまいもごはん みそしる こうやどうふのたまごとし こまつなとじゃこのにびたし	ヨーグル	こうやどうふ たまご ヨーグルト ちりめんじゃこ わかめ みそ あぶらあげ かつおぶし	七分米 さつまいも ごま さとう	ほうれんそう にんじん ほししいたけ こまつな きりほしだいこん ながねぎ	
17	火	あきのふきよせおこわ すましじる メンチカツたつぷりやさい プチトマト ブロッコリー	○	ぶたにく ぶたひきにく たまご はんぺん なまわかめ だしコブ かつおぶし ぎゅうにゅう	もち米 くり さとう ばんこ ちゅうりきこ あぶら	にんじん しめじ たまねぎ キャベツ こほう トマト ブロッコリー ほうれんそう	
18	水	ちゃんぽんうどん ようふうかきあげ ヨーグルトケーキ	○	ぶたにく いか かまぼこ だしコブ だいた ちりめんじゃこ たまご ヨーグルト ぎゅうにゅう	うどん ごまあぶら はくりきこ あぶら さとう バター	はくさい たまねぎ にんじん こまつな にんにく しょうが ビーマン	
19	木	ごはん さんましおやき いりどり みそしる りんご	○	さんま とりにく わかめ みそ かつおぶし だしコブ ぎゅうにゅう	七分米 さとも こんにやく あぶら さとう じゃがいも	にんじん ごぼう たけのこ れんこん さやいんげん ほししいたけ たまねぎ かんびょう りんご	
20	金	わかめごはん かきたまじる とうふのつくねむし さともといんげんのごまに	○	なまわかめ とうふ とりひきにく スキムミルク たまご みそ だしコブ ぎゅうにゅう	七分米 もちあわ ごまあぶら ばんこ さとう でんぶん さとも すりごま	にんじん ながねぎ さやいんげん こまつな かんびょう	
23	月	ごはん すましじる さかなのからあげやさいあんかけ かぶのにびたし みそしる	○	おひょう たまご あおのり さかなのからあげ かつおぶし だしコブ ぎゅうにゅう	七分米 でんぶん はくりきこ あぶら さとう じゃがいも オリーブ油 ふ	ながねぎ しょうが にんにく たまねぎ もやし さやいんげん れんこん ほうれんそう えのきだけ	
24	火	きのこごはん なまあげとぶたにくのみそいため いためなます すましじる	○	なまあげ ぶたひきにく みそ とうふ なまわかめ かつおぶし だしコブ ぎゅうにゅう	七分米 さとう ごまあぶら でんぶん しらたき あぶら ごま	にんじん しめじ えのきだけ たまねぎ ほししいたけ さやいんげん はくさい ながねぎ ブロッコリー しょうが れんこん ほうれんそう かんびょう	
25	水	てづくりナン チキンカレー ポイルやさいオニオンドレッシング ダルスープ	○	ぎゅうにゅう チーズ とりにく ヨーグルト しろいんげんまめ	きょうりきこ はくりきこ バター あぶら さとう ちゅうりきこ こんにやく	たまねぎ にんじん セロリー にんにく しょうが りんご トマト キャベツ こまつな もやし ホールコーン	
26	木	ごまじゃこごはん さともクロック ポイルやさい かぶのにびたし みそしる	○	ちりめんじゃこ ぶたひきにく あぶらあげ みそ かつおぶし だしコブ ぎゅうにゅう	七分米 もちあわ ごまあぶら さとう ごま さとも じゃがいも あぶら ちゅうりきこ ばんこ	たまねぎ にんじん キャベツ ビーマン かぶ サラダな きりほしだいこん いら ながねぎ	
27	金	みなみょうおぬまごはん みそしる さけのチャンチャンやき かぼちゃのとりそぼろあんかけ	○	さけ ベーコン みそ とりにく なまわかめ かつおぶし だしコブ ぎゅうにゅう	七分米 さとう バター でんぶん	たまねぎ ビーマン キャベツ えのきだけ レモン かぼちゃ サラダな かぶ かんびょう	
30	月	かやくごはん いりどうふ にびたし すましじる りんご	○	あぶらあげ とりにく たまご とうふ ぶたひきにく だしコブ なまわかめ ぎゅうにゅう	七分米 さとう ごまあぶら すりごま ふ	ほししいたけ にんじん さやえんどう さやいんげん ながねぎ しょうが もやし こまつな ほうれんそう えのきだけ りんご	
31	火	ぜんりゅうこいりパン てづくりリンゴジャム コーンシチュー おんやさい	○	ぎゅうにゅう とりにく ちりめんじゃこ	きょうりきこ さとう バター じゃがいも あぶら ちゅうりきこ なまクリーム	りんご レモン クリームコーン もやし にんじん セロリー マッシュルーム キャベツ たまねぎ こまつな れんこん	

月平均栄養価 エネルギー 626kcal たんぱく質 26.9g

献立は都合により変更される事もあります。

10月10日 「目の愛護デー」
目の健康には、「ビタミンA」が欠かせません。ブルーベリーやぶどう、なすなどの皮に含まれる色素成分「アントシアニン」は目の疲労起伏に役立ちます。

ビタミンAの多い食品
ウナギ・レバー・にんじん モロヘイヤ・ほうれんそう かぼちゃなど

25日(水) 世界の給食
ネパール料理
ダルスープは豆を煮込んだ塩味のスープです。辛いスープです。ごはんや他の具と混ぜて食べるそうです。ナンやチキンカレーと一緒に食べてみてください。

27日(金) 南魚沼のごはん
セカンドスクールで5年生が体験学習をした南魚沼市六日市から新米が届きました。

