

10月予定献立表

平成29年度

今月のめあて

よくかんでたべよう！

給食回数 21 回

武蔵野市立学校給食北町調理場

日 曜	こ ん だ て 名	牛乳	つ か う も の (材料)			作り方・その他
			血や肉になる (あか)	力や熱になる (ぎ)	からだの調子を整える (みどり)	
2 月	むぎごはん ちゅうかスープ すぶた いとこんにやくのソテー	○	ハム なまあげ とりがら ぶたにく ぎゅうにゅう	七分米 こめつむぎ でんぶん あぶら じゃがいも さとう	キャベツ えのきたけ ながねぎ にんじん たまねぎ たけのこ ピーマン ほししいたけ さやいんげん	
3 火	クリームスパゲティ チーズポテト キャベツソテー くだもの	○	えび ベーコン ぎゅうにゅう とりがら チーズ とりにく	スパゲティ あぶら こむぎこ パター ごま じゃがいも ごまあぶら	たまねぎ ほうれんそう にんじん マッシュルーム パセリ キャベツ もやし こまつな りんご	4日(水) お月見ハンバーグ
4 水	コッペパン ABCスープ おつきみハンバーグ ほうれんそうとツナのソテー	○	とりにく とりがら ぶたにく おから たまご ぎゅうにゅう スキムミルク うずらたまご ツナ	パン アルファベットパスタ あぶら パンこ	キャベツ たまねぎ にんじん こまつな ほうれんそう	十五夜のお月さま にみたて丸型で焼き ます。
5 木	わかめごはん よしのじる まつかぜやき はくさいのおかか	○	わかめ とうふ だしけずり こんぶ とりにく ひじき みそ かつおぶし ぎゅうにゅう	七分米 ごまあぶら でんぶん パンこ さとう ごま あぶら	ほうれんそう えのきたけ たまねぎ にんじん はくさい こまつな ゆず	
6 金	ハヤシライス ホットサラダ(別マヨ付き) くだもの	○	ぶたにく ぎゅうにゅう	七分米 こめつむぎ あぶら こむぎこ パター さとう じゃがいも マヨネーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリー トマトピューレ ブロッコリー みかん	秋の味覚「さんま」 を塩焼きにして、お ろしソースと一緒に 食べます。上手に骨 をとって食べましょ う。
10 火	むぎごはん とんじる さんまのおやき だいこんおろし にくじゃが	ヨ	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ だしけずり こんぶ さんま ヨーグルト	七分米 こめつむぎ あぶら ごまあぶら さとう じゃがいも	にんじん ごぼう ながねぎ だいこん たまねぎ さやいんげん	
11 水	ソースやきそば ちゅうかスープ ベジタブルソテー	○	ぶたにく あおのり わかめ とりにく とうふ こんぶ だしけずり ベーコン ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん あぶら ごまあぶら	キャベツ もやし にんじん たまねぎ いら ながねぎ ほししいたけ たけのこ こまつな さやいんげん	
12 木	くろまいりさつまいもごはん かきたまじる とりのからあげ やさいあんかけ くだもの	○	こんぶ たまご とうふ だしけずり とりにく ぎゅうにゅう	七分米 くろまい さつまいも でんぶん ごま こむぎこ あぶら さとう	ながねぎ こまつな たまねぎ にんじん たけのこ あかピーマン きよほう	秋の味覚の一つ 「さつまいも」を黒米 を混ぜたご飯と一緒 に炊き込みます。
13 金	ビビンバ (むぎごはん・にく・タレ・やさい) とうふのスープ こんにやくのどきに	○	だいず ぶたにく みそ わかめ とうふ とりがら かつおぶし ぎゅうにゅう	七分米 おしむぎ さとう ごまあぶら ごま	だいずもやし ほうれんそう にんじん もやし たけのこ	16日(月) 肉団子の道明寺蒸し
16 月	きびごはん みそしる にくだんごのどうみょうじむし こんさいのきんぴら	○	わかめ みそ だしけずり こんぶ ぶたにく ぎゅうにゅう	七分米 もちきび じゃがいも でんぶん さとう どうみょうじ あぶら ごま	たまねぎ ながねぎ ほししいたけ たけのこ にんじん れんこん だいこん	
17 火	みそにこみうどん ふすまマフィン がんととたまこんにやくのもの	○	とりにく だしけずり こんぶ たまご ぎゅうにゅう がんとと	あまなつとう パター こむぎはいが こむぎこ さとう	キャベツ たまねぎ にんじん ながねぎ いら	
18 水	むすびパン やさいスープ ぶたにくのこみロベールふう ジャーマンポテト	○	とうふ とりにく だしけずり こんぶ ぶたにく ベーコン ぎゅうにゅう	パン でんぶん あぶら さとう じゃがいも	だいこん にんじん キャベツ ながねぎ たまねぎ マッシュルーム ホールトマト パセリ	山形県の子吉 孝さんが、農薬を限 りなく使わずに育て た紅玉を、調理場で ジャムにします。
19 木	ごはん みそしる まめじゃこ あつやきたまご にびたし	○	あぶらあげ みそ こんぶ だしけずり かえりにほし だいず スキムミルク たまご とりにく ぎゅうにゅう	七分米 さいとも さとう あぶら ごま でんぶん	だいこん ながねぎ にんじん きりほしだいこん はくさい こまつな	
20 金	チリライス さつぱりスープ だいがくきなこ	○	ぶたにく レバーソーセージ だいず チーズ ベーコン だしけずり こんぶ きなこ ぎゅうにゅう	七分米 あぶら こむぎこ さとう パター さつまいも	たまねぎ にんじん グリーンピース マッシュルーム トマトピューレ トマトジュース キャベツ セロリー	27日(金) カツカレーライス
23 月	ごはん さつまいものみそしる さけのてりやき さいともとじゃがいものひきにく	麦	なまあげ みそ だしけずり こんぶ さけ ぶたにく	七分米 さつまいも さとう あぶら さいとも じゃがいも でんぶん	こまつな たまねぎ にんじん	揚げたカツをカ レーにのせて食べる 人気メニューです。
24 火	やきそばマーボーあんかけ ちゅうかソテー くだもの	○	とうふ ぶたにく だいず みそ ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん ごまあぶら さとう でんぶん	ながねぎ たけのこ にんじん ほししいたけ こまつな キャベツ みかん	
25 水	しょくパン てづくりりんごジャム ミネストローネスープ やさいたつぱりマカロニソテー	○	ベーコン とりがら ボンレスハム ぎゅうにゅう	しょくパン さとう マカロニ あぶら じゃがいも	りんご レモン たまねぎ にんじん キャベツ セロリー ホールトマト トマトジュース パセリ	
26 木	くりごはん すましじる ししゃもやき ちくぜんに	○	こんぶ とうふ わかめ だしけずり ししゃも とりにく ちくわ ぎゅうにゅう	七分米 もちきび くり あぶら さとう	にんじん えのきたけ たけのこ れんこん だいこん ほししいたけ グリーンピース	
27 金	カツカレーライス ポイルやさ	○	ぶたにく だいず かいそうミックス ぎゅうにゅう	七分米 おしむぎ じゃがいも こむぎこ あぶら さとう パンこ ドレッシング	たまねぎ にんじん セロリー キャベツ もやし こまつな	
30 月	さんまのかばやきどん ぐたくさんじる れんこんとぶたにくのいために くだもの	○	さんま ぶたにく だしけずり こんぶ ぎゅうにゅう	七分米 おしむぎ でんぶん こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら	だいこん にんじん ごぼう こまつな れんこん たけのこ さやいんげん みかん	
31 火	にくもりカレーうどん ゆでやさ ちくわのいそべあげ	○	ぶたにく あぶらあげ だしけずり ちくわ あおのり ぎゅうにゅう	さとう でんぶん こむぎこ あぶら	もやし ほんしめじ ながねぎ たまねぎ だいこん こまつな にんじん	

牛乳らんー ○…牛乳 ヨ…ヨーグルト 麦…むぎちゃ

今月の平均(中学生) エネルギー679kca たんぱく質26.9g 脂質23.7g