



10月予定献立表

《今月のめあて》

あんぜんにはこび、きれいにもりつけよう



平成29年度10月

給食回数 21 回

武蔵野市立境南小学校

日 曜	こんだて	牛乳	つかうもの(材料)			ワンポイント
			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)	
2月	むぎごはん かぶのすりながし かんころあつやき なまあげとぶたにくのみそいため くだもの		ぶたにく とりにく とうふ こぶ さばぶし たまご ひじき なまあげ みそ	しちぶ米 おしむぎ でんぶん ごまあぶら せんとう(洗糖) サラダゆ	たまねぎ かぶ こまつな きりぼしだいこん にんじん キャベツ なら 生姜 くだもの	だんらん給食3-2
3火	かじょうどうふどん はるさめソテー きんとときまめのあまに	○	ぶたにく なまあげ みそ とりがら やきぶた きんとときまめ ぎゅうにゅう	しちぶ米 おしむぎ サラダゆ せんとう でんぶん ごまあぶら こんにやく	たけのこ にんじん たまねぎ キャベツ にんにく 生姜 ながねぎ こまつな レモン	金時豆は、甘みと適度な塩 気がおいしい煮豆です。ふっ くらと仕上げます。
4水	ミートホットサンド ホワイトシチュー ウインナーおんサラダ	○	ぶたにく みそ チーズ とりにく ベーコン ぎゅうにゅう スキムミルク なまクリーム とりがら ウインナー	パン バター せんとう でんぶん じゃがいも こむぎこ サラダゆ	ごぼう たまねぎ にんじん パセリ マッシュルーム キャベツ もやし こまつな	今月の予定果物 早生みかん りんご ピオーネ・巨峰
5木	ゆかりごはん とうがんじる さばのからあげ キャベツとツナのソテー	○	ぶたにく さばぶし さば ツナ ぎゅうにゅう	しちぶ米 ていアミロース米 サラダゆ でんぶん ごまあぶら	ゆかり とうがん にんじん こまつな ながねぎ 生姜 キャベツ たまねぎ チンゲンサイ	
6金	くりごはん とんじる とりのみそふうみ おんやさいくだもの		こぶ ぶたにく とうふ みそ さばぶし とりにく かまぼこ	しちぶ米 もち米 くり こんにやく せんとう ごまあぶら サラダゆ	ごぼう にんじん だいこん こまつな ながねぎ キャベツ もやし くだもの	栗は、長野県飯山市から届く 予定です。前日に保護者の皆 さまが皮むきをしてくれま す。昔、児童が「栗を家で食べ ない」と当時の栄養士さんに 話したのがきっかけで始ま った栗の皮むきは、30年以上 経ちます。安全でおいしい、 生の栗を保護者さんの協力で 毎年給食に出せることを感謝 しております。
10火	あきのかおりごはん みそしる やきメンチカツ おんやさいくヨーグルト		とりにく とうふ わかめ みそ さばぶし ぶたにく たまご あぶらあげ ヨーグルト	しちぶ米 ていアミロース米 ごまあぶら せんとう さつまいも サラダゆ パンこ こむぎこ ごま	しめじ にんじん はくさい だいこん ながねぎ こまつな たまねぎ キャベツ もやし	栗を保護者さんの協力で毎年 給食に出せることを感謝して おります。
11水	ツナチーズホットサンド ポークシチュー ごぼうとこんにやくのソテー	○	ツナ チーズ ぶたにく とりがら なまクリーム やきぶた ぎゅうにゅう	パン サラダゆ マヨネーズ じゃがいも こむぎこ バター せんとうこんにやく	たまねぎ パセリ マッシュルーム にんじん セロリ にんにく トマト はくさい ごぼう えのき	
12木	カレーそぼろどんぶり かみかみおんやさいく さつまいものかさねに	○	とうふ ぶたにく さばぶし いか ぎゅうにゅう	しちぶ米 おしむぎ サラダゆ せんとう でんぶん ごまあぶら ごま さつまいも バター	たまねぎ ピーマン にんじん ごぼう もやし こまつな くだもの	
13金	あおなごはん みそしる とりにくのアップルソース きりぼしだいこんのもの くだもの		とりにく あぶらあげ みそ さばぶし ぶたにく	しちぶ米 おしむぎ サラダゆ せんとうこんにやく	たかなづけ 生姜 キャベツ だいこん こまつな ながねぎ たまねぎ くだもの レモン きりぼしだいこん にんじん	だんらん給食3-1
16月	トンファン ごもくスープ ジャンボしゅうまい もやしのいためもの くだもの		こぶ ぶたにく かまぼこ さばぶし とりにく スキムミルク	しちぶ米 せんとうごま ごまあぶら しゅうまいのかわ でんぶん	ほししいたけ にんじん だいこん はくさい ながねぎ こまつな たまねぎ 生姜 キャベツ もやし なら くだもの	だんらん給食3-3
17火	むぎごはん みそしる さけのゆあんやき にくじゃが	○	わかめ みそ さばぶし ぶたにく ぎゅうにゅう	しちぶ米 おしむぎ せんとう サラダゆ じゃがいも こんにやく	キャベツ だいこん ながねぎ ゆず たまねぎ にんじん ほししいたけ こまつな	ゆあん焼きは、ゆずのさわ やかな香りが楽しいメニュー です。
18水	パン てづくりりんごジャム トマトもずくのスープ スパイシーチキン いりたまごとやさいのソテー	○	もずく ベーコン とりがら あおのり とりにく ヨーグルト たまご ぎゅうにゅう	パン せんとう バター サラダゆ でんぶん	くだもの レモン トマト たまねぎ レタス にんじん チンゲンサイ セロリ にんにく 生姜 キャベツ	ジャムのりんごは、山形県の 金子さんが大切に育ててくだ さったものです。
19木	うめぼしとじゃこのごはん いものこじる いかのさらさあげ いりとうふ ヨーグルト		こぶ じゃこ あぶらあげ みそ さばぶし いか たまご とうふ ぶたにく ヨーグルト	しちぶ米 ていアミロース米 さといも こむぎこ でんぶん サラダゆ ごまあぶら せんとう	うめ 生姜 だいこん はくさい にんじん こまつな ほししいたけ ながねぎ	まごわやさしいメニューの日
20金	にくみそライス もずくのすましじる せんぎりイリチー	○	ぶたにく みそ とりがら もずく とりにく 煮干し こぶ かまぼこ ぎゅうにゅう	しちぶ米 げん米 サラダゆ ごまあぶら せんとう でんぶんこんにやく	パセリ ほししいたけ たけのこ たまねぎ ながねぎ にんじん 生姜 はくさい こまつな きりぼしだいこん	イリチーは、沖縄県の料理で す。だし汁をとばしながら、 炒め煮にすることで、うま味 を具材に染み込ませます。
23月	うみおどるわふうスパゲティ やさいのハンバーグ ブロッコリーのオイスターいため	○	ベーコン えび かいそう ぶたにく とうふ たまご みそ ちくわ ぎゅうにゅう	スパゲティ サラダゆ バター パンこ ごまあぶら せんとうごま	マッシュルーム コーン たまねぎ ピーマン にんにく うめ れんこん たけのこ にんじん ブロッコリー もやし	今月の平均栄養価 エネルギー 635kcal たんぱく質 25.7g 脂質 22.4g
24火	ちゅうかうまにどんぶり ひじきのいりに ししゃものさざれやき	○	ぶたにく えび とりがら ひじき さつまいも ししゃも ぎゅうにゅう	しちぶ米 こめつむぎ ごまあぶら でんぶん サラダゆ せんとう マヨネーズ パンこ	にんじん たまねぎ たけのこ はくさい しめじ チンゲンサイ 生姜 こまつな	
25水	てづくりオニオンハムパン ABCスープ ほうれんそうのソテー	○	ぎゅうにゅう たまご ハム チーズ ぶたにく とりがら とりにく	こむぎこ せんとう バター サラダゆ マヨネーズ パスタこんにやく ごまあぶら ごま	マッシュルーム たまねぎ キャベツ にんじん こまつな セロリ トマト ほうれんそう しめじ	給食室で発酵させた手作り パンです。
26木	レバーソーセージカレー たくあんおんサラダ	○	ぶたにく だいたい レバーソーセージ とりがら ぎゅうにゅう	しちぶ米 おしむぎ さといも サラダゆ こむぎこ バター ごまあぶら ごま	たまねぎ にんじん しめじ 生姜 にんにく セロリ キャベツ もやし チンゲンサイ	レバーソーセージは、鉄分 が豊富です。オープンで焼く ことで、臭みを消します。
27金	むぎごはん いなかじる さんまのうめに ねぎしおきんぴら		ぶたにく なまあげ さばぶし ぶたにく さんま	しちぶ米 おしむぎ こんにやく さといも ごまあぶら せんとう	ごぼう にんじん だいこん ほししいたけ こまつな ながねぎ 生姜 うめぼし れんこん にんにく	さんまの梅煮は、骨まで食 べられるように、じつり釜で 煮て作ります。
30月	にこみうどん とりさんとしないやさいのであ いむらさきいものスイートポテト	○	ぶたにく みそ とりがら とりにく なまクリーム ぎゅうにゅう スキムミルク たまご	なまうどん サラダゆ でんぶん さといも せんとう むらさきいも バター	たけのこ はくさい にんじん ながねぎ なら にんにく 生姜 だいこん こまつな	紫芋は、関前の桜井さんが育 ててくださったものを使用 します。パープルスイート ロードという品種で、す っきりとした甘さです。
31火	ウインナーピラフ ぶたにくとわかめのスープ かぼちゃのはるまき コーンときゃべつのためもの	○	ウインナー ぶたにく わかめ とりがら チーズ ぎゅうにゅう	しちぶ米 げん米 バター サラダゆ はるまきのか わ でんぶん	にんじん たまねぎ パセリ たけのこ もやし チンゲンサイ ながねぎ かぼちゃ コーン キャベツ こまつな	ハロウィンメニューは、かぼ ちゃをたっぷり使った春巻 きです。豚肉のうま味とか ぼちゃの甘さがおいし いメニューです。

* 材料の調達都合により、多少の変更が生じることがあります。