



10月予定献立表

《今月のめあて》

きょうりよくして、じゅんぴかたづけをしよう！



平成29年度

給食回数 21 回

武蔵野市立本宿小学校

日	曜	こんだて	牛乳	つかうもの(材料)			コメント	ランチルーム
				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	じゃこいりガーリックチャーハン わかめスープ いかのからあげねぎソースかけ やさしいソテー	○	ちりめんじゃこ なまわかめ とりにくとりがら いか ベーコン ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ あぶら ごまあぶら でんぶん ごま さとう	ながねぎ にんにく パセリ ほししいたけ たまねぎ にんじん しょうが もやし キャベツ こまつな	<p>今月は、世界の料理が入っています。その国の料理の特徴など、クラスのおたよりで子どもたちに伝えます。</p> <p>4日(水) <u>アメリカ料理</u> パンにハンバーグとスライスチーズをはさみ、自分でハンバーグを作ります。</p> 	2-1 6-1
3	火	やきそばごもくあんかけ だいこんとあぶらあげのもの おつきみだんご	○	ぶたにくとりがら あぶらあげ けずりぶし とうふ あずき ぎゅうにゅう	ちゅうかめん ごまあぶら でんぶん さとうしらたまこ	にんじん もやし キャベツ たまねぎ たけのこ こまつな にんにくしょうが だいこん いんげん かぼちゃ		
4	水	チーズバーガー(セルフサンド) チャウダー あおだいずのおんサラダ	○	ぶたにく スキムミルク ほたて とりがら チーズ ぎゅうにゅうあおだいず かまぼこ けずりぶし	パン なまパンこ あぶら さとう なまクリーム こむぎこ バター	たまねぎ にんじん りんご にんにくしょうが コーン マッシュルーム セロリ アスパラ あかピーマン キャベツ		
5	木	ごはん すましじる めかじきのてりやき さつまいものピリからきんぴら	○	はんぺん なまわかめ けずりぶし かじき ぶたにく ぎゅうにゅう	しちぶまい あぶら さとう さつまいも	はくさい たけのこ ながねぎ ほうれんそう なら		
6	金	ピピンパ ワンタンスープ おんやさしい	○	ぶたにく みそ とりにく けずりぶし あぶらあげ ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ あぶら さとう ごまあぶら ごま ワンタンのかわ	にんにくしょうが だいずもやし ほうれんそう にんじん ながねぎ はくさい もやし なら こまつな キャベツ		
10	火	コリコリミートホットサンド トマトシチュー おんやさしい	○	ぶたにく みそ チーズ とりにく とりがら ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	パン あぶら バター じゃがいも さとう なまクリーム こむぎこ	ごぼう たまねぎ にんじん パセリ マッシュルーム セロリ にんにく ホールトマト もやし チンゲンサイ		
11	水	びゃんびゃんめん スアンラータン いかのパンパンジー	○	ぶたにく けずりぶし とりがら いか ぎゅうにゅう	なまうどん ごまあぶら でんぶん むかごこんにやく さとう ごま	もやし ほししいたけ たまねぎ たけのこ ながねぎ しょうが にんにく にんじん はくさい チンゲンサイ きゅうり	11日(水) <u>中国料理</u> 校長室前に掲示してある、びゃんびゃん麺です。	
12	木	ごはん なまあげのみそしる ぶたにくのかくに くきわかめ あぶらあげ ぎゅうにゅう	○	なまわかめ なまあげ みそ けずりぶし ぶたにく くきわかめ あぶらあげ ぎゅうにゅう	しちぶまい あぶら さとう むかごこんにやく ごまあぶら ごま	キャベツ ながねぎ こまつな しょうが だいこん にんじん ごぼう たけのこ もやし		
13	金	やきぶたチャーハン やさいスープ にぎすのなんばんづけ なし	○	やきぶた とりにくとりがら にぎす ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ あぶら ごまあぶら じゃがいも でんぶん さとう	にんじん ながねぎ しょうが にんにく キャベツ たまねぎ こまつな セロリ くだもの	1-1 4-1	
16	月	いためやきそば こみスープ ふかしいも	○	ぶたにく いか とうふ とりがら ぎゅうにゅう	ちゅうかめん ごまあぶら さつまいも	たまねぎ にんじん もやし キャベツ なら たけのこ しょうが にんにく はくさい ながねぎ	1-2 4-2	
17	火	にこにこべんとうきゅうしょく◎	○	ハム とりにく ベーコン ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ あぶら ごまあぶら こむぎこ でんぶん さとう スパゲッティ じゃがいも むかごこんにやく	にんじん ながねぎ ピーマン しょうが にんにく レモン パセリ マッシュルーム キャベツ たまねぎ トマトジュース こまつな ブロッコリー ミントマト	17日(火) にこにこ弁当給食 縦割り班で、お弁当 を食べます。	
18	水	はいがパン フィッシュアンドチップス スコッチブロス りんご	○	おひょう たまご ベーコン しろいんげんまめ とりにく とりがら ぎゅうにゅう	パン こむぎこ あぶら じゃがいも むぎ オリーブあぶら	パセリ たまねぎ にんじん セロリ こまつな ながねぎ りんご	18日(水) <u>イギリス料理</u> スコッチブロスは麦 や豆が入ったスープ です。	3-1 5-1
19	木	ごはん みそしる とりごぼうバーグ こんさいとさつまあげのもの ヨーグルト	○	なまわかめ なまあげ みそ けずりぶし とりにく だいず ひじき たまご ぎゅうにゅう スキムミルク さつまあげ ヨーグルト	しちぶまい あぶら なまパンこ さとう でんぶん こんにやく	はくさい こまつな ながねぎ ごぼう しょうが だいこん にんじん	3-2 5-2	
20	金	カレーライス あつさりやさしい やきりんご	○	ぶたにく とりがら ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ あぶら じゃがいも さとう こむぎこ バター ごまあぶら	たまねぎ にんじん にんにく しょうが りんご もやし マンゴーチャツネ キャベツ チンゲンサイ		
23	月	スパゲッティーナポリタン コンソメスープ むかごこんにやくのいためもの ペイクドチーズケーキ	○	ハム ベーコン とりがら ひじき ちりめんじゃこ クリームチーズ たまご ヨーグルト ぎゅうにゅう なまクリーム	スパゲッティ あぶら バター むかごこんにやく ごまあぶら さとう こむぎこ	マッシュルーム たまねぎ にんじん にんにく ホールトマト パセリ キャベツ こまつな ごぼう		
24	火	おやごどん みそしる れんこんのいためもの	○	とりにく たまご けずりぶし なまわかめ みそ ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ あぶら さとう ごまあぶら	たまねぎ ほししいたけ こまつな キャベツ ながねぎ れんこん ごぼう もやし にんじん なら		
25	水	ミルクパン チョルバミティティ ツナとやさしいソテー	○	とりにくとりがら ぶたにく だいず ツナ ぎゅうにゅう	パン なまパンこ あぶら ごまあぶら	たまねぎ キャベツ にんじん いんげん にんにく こまつな	25日(水) <u>ルーマニア料理</u> チョルバはトマトスー プ、ミティティはにん にく入りのハンバー グです。	
26	木	はつがげんまいごはん けんちんじる さげのさざれやき うみとはたけのごまいため ヨーグルト	○	とうふ けずりぶし ひじき いか ヨーグルト	しちぶまい はつがげんまい あぶら さとも こんにやく ごまあぶら マヨネーズ ごま なまパンこ ドライパンこ さとう	だいこん にんじん ごぼう ながねぎ こまつな れんこん		
27	金	バターライス はくさいのミルクスープ かぼちゃのチーズクロック キャベツソテー	○	ベーコン スキムミルク ぎゅうにゅうとりがら ハム チーズ	しちぶまい むぎ バター こむぎこ あぶら マヨネーズ ドライパンこ	パセリ はくさい たまねぎ にんじん かぼちゃ キャベツ ピーマン		
30	月	こくとうパン コーンスープ てづくりソーセージ ジャーマンポテト	○	とりにく ぎゅうにゅうとりがら ぶたにく たまご スキムミルク ベーコン	パン あぶら なまクリーム こむぎこ バター なまパンこ じゃがいも	クリームコーン たまねぎ セロリ キャベツ にんじん にんにく ブロッコリー ホールトマト		
31	火	トマトライスミートソースかけ じゃがいもソテー りんご	○	ぶたにく ぎゅうにゅう	しちぶまい バター あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん セロリ マッシュルーム トマトジュース キャベツ こまつな にんにく りんご		

献立は都合により変更される事もあります。