

10月 予定献立表

平成29年度
武蔵野市立桜堤調理場

給食回数 21 回

日	牛乳	献立名	体の血や肉になるもの (赤)	体の熱や力になるもの (黄)	体の調子を整えるもの (緑)	作り方・その他
2(月)	○	ガーリックフランス ポトフ 豚肉の煮込みロベール風 りんご	ウインナー けずり節 昆布 豚肉 スキムミルク 生クリーム 牛乳	パン バター ジャガイモ 油	にんにく パセリ 玉ねぎ にんじん キャベツ セロリー マッシュルーム ホールトマト グリーンピース りんご	4日(水)お月見団子 4日は十五夜です。白玉団子 を月に見立て黒蜜をかけて いただきます。
3(火)	○	ご飯 ワンタンスープ 鶏肉のチリソースがけ 卵とキャベツの炒め物	豚肉 昆布 けずり節 鶏肉 卵 牛乳	七分米 ワンタンの皮 油 でん粉 ごま油 砂糖	もやし 白菜 長ねぎ 生姜 小松菜 玉ねぎ にんにく にんじん キャベツ	
4(水)	○	チャンポンうどん 野菜と鶏さんのであい お月見団子	豚肉 えび いか けずり節 昆布 鶏肉 豆腐 牛乳 きな粉	うどん 油 里芋 砂糖 でん粉 白玉粉 黒砂糖	もやし キャベツ 長ねぎ にんじん にんにく 生姜 小松菜 大根	
5(木)	○	ご飯 実だくさん汁 鯖の竜田揚げ 豚肉のねぎ塩きんぴら みかん	鶏肉 生揚げ けずり節 昆布 鯖 豚肉 牛乳	七分米 ごま油 でん粉 油 こんにゃく ごま	大根 白菜 にんじん 長ねぎ 小松菜 生姜 ごぼう れんこん にんにく みかん	
6(金)	○	タコライス 卵スープ 大学芋	豚肉 チーズ 卵 けずり節 昆布 牛乳	七分米 油 砂糖 でん粉 さつま芋 ごま	玉ねぎ にんじん ピーマン にんにく ホールトマト キャベツ 長ねぎ 小松菜	
10(火)	○	えびクリームライス 野菜ソテー スイートポテト	えび 鶏肉 スキムミルク 牛乳 チーズ ベーコン 生クリーム 卵	七分米 バター 油 小麦粉 オリーブ油 さつま芋 砂糖	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム ピーマン キャベツ 小松菜 にんにく	6日(金)大学芋 10日(火)スイートポテト 市内産のさつま芋を使う予定 です。お楽しみに！
11(水)	○	ご飯 きのこと汁 豆腐とツナのつくね焼き 豚肉とセロリのきんぴら ミニトマト	油揚げ 味噌 けずり節 昆布 豆腐 鶏肉 ツナ 卵 スキムミルク 豚肉 牛乳	七分米 油 パン粉 砂糖 でん粉 こんにゃく ごま油 ごま	しめじ 干しいたけ 長ねぎ 切り干し大根 えのきたけ 小松菜 玉ねぎ にんじん セロリー ミニトマト	
12(木)	○	スパゲッティミートソース 野菜ソテー きな粉トースト	豚肉 大豆 ハム きな粉 牛乳	スパゲッティ オリーブ油 油 砂糖 パン バター	玉ねぎ にんじん にんにく トマトジュース ホールトマト キャベツ 小松菜 ホールコーン	
13(金)	○	ご飯 鉄火味噌 根菜たっぷりスープ ししゃものパリパリ揚げ 野菜炒め	炒り大豆 味噌 鶏ガラ ししゃも 豚肉 牛乳	七分米 砂糖 ごま じゃがいも 油 焼売の皮	たけのこ 大根 にんじん 玉ねぎ 小松菜 にんにく キャベツ ピーマン ごぼう	
16(月)	○	ご飯 韓国風スープ ヤンニョムチキン チャプチェ りんご	わかめ 卵 鶏ガラ 鶏肉 豚肉 牛乳	七分米 ごま油 でん粉 小麦粉 油 砂糖 ごま 春雨	大豆もやし 小松菜 生姜 長ねぎ にんにく たら りんご ごぼう にんじん 玉ねぎ	16日(月) 韓国料理 武蔵野市は、2020東京オリ ンピック・パラリンピックに向 けて世界の料理を提供しま す。すでにルーマニア料理と タイ料理を給食では出しま した。今回は、第三弾として、 韓国料理の「ヤンニョムチキ ン」「チャプチェ」を出します。
17(火)	○	ご飯 ふりかけ けんちん汁 豚肉の生姜焼き 野菜炒め みかん	ちりめんじゃこ けずり節 青のり 豆腐 昆布 豚肉 牛乳	七分米 砂糖 ごま 油 里芋 こんにゃく ごま油	にんじん 長ねぎ 大根 小松菜 生姜 にんにく キャベツ 玉ねぎ ホールコーン みかん	
18(水)	○	ご飯 清汁 鮭のピリ辛味噌焼き 高野豆腐の揚げ煮	豆腐 わかめ けずり節 昆布 鮭 高野豆腐 ちくわ 牛乳	七分米 砂糖 ごま油 ごま 油 でん粉	長ねぎ 小松菜 にんにく	
19(木)	○	セルフサンド (コッペパン・ウインナー・キャベツ) ホワイトシチュー ボイル野菜	ウインナー 鶏肉 スキムミルク 牛乳 生クリーム 鶏ガラ 大豆	パン 油 ジャガイモ 小麦粉 バター ドレッシング	キャベツ 玉ねぎ にんじん 白菜 ホールコーン セロリー もやし 小松菜	
20(金)	ヨ	栗ご飯 豚汁 れんこんのつくね焼き 切り干し大根煮	昆布 豚肉 生揚げ 味噌 けずり節 鶏肉 スキムミルク 卵 さつま揚げ ヨーグルト	七分米 栗 こんにゃく ごま油 でん粉 油 砂糖	にんじん 大根 ごぼう 長ねぎ れんこん 生姜 切り干し大根 小松菜	20日(金) 栗ご飯 熊本県産の生むき栗を使い 「栗ご飯」にします。秋の味覚 の献立です。
23(月)	○	カレーライス 福神漬け ボイル野菜	豚肉 スキムミルク ヨーグルト 牛乳	七分米 米粒麦 じゃがいも 油 小麦粉 バター こんにゃく ドレッシング	玉ねぎ にんじん セロリー にんにく 生姜 りんご ホールトマト キャベツ 福神漬け もやし 小松菜	
24(火)	○	食パン 手作りりんごジャム 野菜スープ ラザニア	豚肉 けずり節 昆布 鶏肉 ベーコン 牛乳 スキムミルク チーズ	パン 砂糖 ジャガイモ 油 バター 小麦粉 リボンパスタ	りんご レモン 玉ねぎ にんじん キャベツ セロリー にんにく マッシュルーム ホールトマト	
25(水)	○	親子丼 ブロッコリーのオイスター炒め みかん	鶏肉 卵 けずり節 昆布 ハム 牛乳	七分米 砂糖 油 ごま	玉ねぎ にんじん 小松菜 ブロッコリー もやし ホールコーン みかん	
26(木)	○	ゆかりご飯 おでん 厚焼き卵	結び昆布 揚げボール ちくわ けずり節 卵 スキムミルク 豆腐 鶏肉 牛乳	七分米 里芋 こんにゃく 砂糖 ごま油 油	ゆかり粉 大根 にんじん 玉ねぎ ほうれん草	24日(火) 手作りりんごジャム 山形県の子農園の紅玉と いう種類のりんごを使いジャ ムを作ります。酸味があり ジャムやコンポートにおいし いりんごです。
27(金)	○	五日あんかけ焼きそば ナムル さつま芋とパインの重ね煮	豚肉 いか えび けずり節 牛乳	蒸し中華麺 ごま油 砂糖 でん粉 ごま さつま芋 バター	にんじん 玉ねぎ たけのこ 干しいたけ 小松菜 キャベツ生姜 にんにく もやし 切り干し大根 パイン レモン レーズン	
30(月)	○	ご飯 かき玉汁 たっぷり野菜の焼きメンチカツ 野菜ソテー	卵 豆腐 けずり節 昆布 豚肉 牛乳	七分米 でん粉 パン粉 小麦粉 油	長ねぎ にんじん 小松菜 玉ねぎ キャベツ にんにく	
31(火)	○	さんまのかば焼き丼 味噌汁 煮びたし	さんま わかめ 味噌 けずり節 昆布 油揚げ 牛乳	七分米 でん粉 小麦粉 油 砂糖	生姜 大根 長ねぎ 白菜 小松菜	

牛乳らん ○…牛乳 ヨ…ヨーグルト

* 都合により材料が変更になることがあります

月平均栄養価

エネルギー

878kcal

たんぱく質

35.3g

脂質

29.5g

