



# 10月予定献立表



《今月のめあて》  
よいしせいでたべよう

平成29年度10月

給食回数 21 回

武蔵野市立桜野小学校

日 曜	こ ん だ て	牛 乳	つ か う も の (材 料)			コ メ 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	ぶたすきどん ナムル きよほう	○	ぶたにくとうふ こんぶ ぎゅうにゅう	しちぶまい こめつぶむぎ しらたき さとう あぶら ごまあぶら しろいりごま	にんじん たけのこ ながねぎ たまねぎ はくさい だいずもやし キャベツ こまつな きよほう	 4日みたらしだんご 十五夜です。白玉粉と豆腐で作ったやわらかモチモチの団子にみたらしをかけます。
3 火	ごはん けんちんじる まめつこつくね きりほしだいこんのいために	○	とりにく おおだいず みそ あぶらあげ ぎゅうにゅう	しちぶまい こんにやく ごまあぶら マヨネーズ かたくりこ あぶら さとう	ごぼう にんじん ほんしめじ こまつな ながねぎ たまねぎ コーン きりほしだいこん いんげん	
4 水	ながさきチャンポン たまこんとがんものにも みたらしだんご	○	ぶたにくいか えび とりがら あつけずりぶし こんぶ がんもどき とうふ ぎゅうにゅう	うどん ごまあぶら こんにやく さとう しらたまこ かたくりこ	たけのこ はくさい ながねぎ にんじん こまつな にんにく しょうが いんげん	
5 木	むすびパン フライドチキン きのこクリームシチュー	ミ	とりにく ぎゅうにゅう たまご とりがら こんぶ ぶたにく えび なまクリーム チーズ	むすびパン こむぎこ あぶら バター	まいたけ ほんしめじ たまねぎ マッシュルーム にんじん パセリ にんにく セロリ みかんジュース	
6 金	ごまごはん スープ ししゃもやき いりどり	○	こんぶ ベーコン ししゃも とりにく ぎゅうにゅう	しちぶまい こめつぶむぎ くろいりごま あぶら こんにやく さとう	もやしにら ながねぎ にんじん しょうが ごぼう たけのこ いんげん	5日フライドチキン 下味をつけた鶏肉を調理室で揚げて作ります。新メニューです。
10 火	あわごはん てっかみそ すまじる さんまのうめに こうやどうふのもの	○	だいず みそ なまわかめ こんぶ さんま こうやどうふ とりにく さつまあげ ぎゅうにゅう	しちぶまい もちあわ さとう しろいりごま あぶら	にんじん きりほしだいこん ほうれんそう しょうが ねぎうめ ごぼう れんこん いんげん	 17日さつま芋のグラタン さつま芋や人参・ブロッコリーなどの野菜にホワイトソースとチーズをかけます。
11 水	キムチチャーハン もずくスープ いかのごもくいため	○	やきぶた もずく ささみ あつけずりぶし いか えび ぶたにく ぎゅうにゅう	しちぶまい こめつぶむぎ ごまあぶら かたくりこ あぶら さとう	キムチ にんじん ながねぎ もやし しょうが キャベツ たけのこ たまねぎ にんにく	
12 木	きなこあげパン ポトフ マカロニとやさいのホワイトソース みかん	○	きなこ とりにく こんぶ ぎゅうにゅう なまクリーム	コッペパン あぶら さとう じゃがいも マカロニ こむぎこ バター	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな セロリ にんにく カラーピーマン ほんしめじ コーン みかん	
13 金	チリライス ポイルやさい なし	○	きんときまめ ぶたにく ぎゅうにゅう	しちぶまい あぶら さとう バター こんにやく	パセリ たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく ホールトマトジュース キャベツ もやし こまつな なし	
16 月	にんにくライス はるさめのスープ さかなのカレーマリネ	○	ぶたにく こんぶ いわし ぎゅうにゅう	しちぶまい こめつぶむぎ バター あぶら はるさめ ごまあぶら かたくりこ さとう	にんにく にんじん パセリ たまねぎ もやし しょうが ピーマン	 ※中旬頃に新米に切り替わる予定です。
17 火	むすびパン トマトスープ さつま芋のグラタン キャベツとコーンのソテー	○	ベーコン ぶたにく ぎゅうにゅう ピザチーズ ハム	むすびパン あぶら アルファベットパスタ さつま芋 バター こむぎこ	たまねぎ にんじん こまつな セロリ にんにく ホールトマト ジュース ほんしめじ ブロッコリー キャベツ コーン チンゲンサイ もやし	
18 水	ハヤシライス ポイルやさい りんご	○	ぶたにく だいず とりがら ぎゅうにゅう	しちぶまい おしむぎ あぶら さとう こむぎこ バター こんにやく	たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリ キャベツ だいこん もやし りんご	
19 木	むぎごはん みそしる まぐろとまぐろもどき キャベツベーコンソテー	○	なまわかめ みそ こんぶ めかじき こうやどうふ ベーコン ぎゅうにゅう	しちぶまい こめつぶむぎ じゃがいも かたくりこ あぶら さとう しろいりごま	ながねぎ しょうが にんじん いんげん キャベツ ほうれんそう	19日まぐろとまぐろもどき 「めかじきまぐろ」と「高野豆腐」に下味をつけて片栗粉をまぶして揚げ、ソースとケチャップの甘辛タレをからめます。
20 金	おやこどん ごまあえに だいこんうめずづけ みかん	○	とりにく たまご あつけずりぶし ぎゅうにゅう	しちぶまい こめつぶむぎ さとう しろすりごま	たまねぎ ほししいたけ はくさい ほうれんそう キャベツ こまつな にんじん だいこん かぶ みかん	
23 月	むぎごはん みそしる さけのフライ ひじきとだいずのいりに	○	みそ あつけずりぶし こんぶ さけ ひじき だいず あぶらあげ ぎゅうにゅう	しちぶまい こめつぶむぎ おふ こむぎこ パンこ あぶら さとう	なす たまねぎ にんじん こまつな	
24 火	ちゅうかうまにどん とりのからあげ おんやさい	○	ぶたにく いか とりにく じゃこ ぎゅうにゅう	しちぶまい おしむぎ ごまあぶら かたくりこ あぶら	にんじん たまねぎ たけのこ はくさい きくらげ ピーマン しょうが にんにく キャベツ チンゲンサイ	
25 水	あかねごはん わふうやさいスープ とうふハンバーグにびたし	○	こんぶ あつけずりぶし とうふ おから ぶたにく たまご スキムミルク ぎゅうにゅう あぶらあげ	しちぶまい パンこ あぶら さとう	にんじん ながねぎ だいこん こまつな たまねぎ ピーマン はくさい ほうれんそう	26日オリ・パラメニュー (韓国編)チャプチェ風 春雨やニラ、筍、豚肉などを甘辛に炒めた料理です。
26 木	【オリンピック・パラリンピックメニュー】 むぎごはん わかめスープ やきにく チャプチェふう	○	ぶたにく わかめ とうふ こんぶ ぎゅうにゅう	しちぶまい こめつぶむぎ さとう しろいりごま しろすりごま はるさめ ごまあぶら	たまねぎ にんにく しょうが ながねぎ チンゲンサイ にら にんじん ほししいたけ	
27 金	やきそば チンジャオロース だいがくいも みかん	○	ぶたにく ぎゅうにゅう	ちゅうかめん あぶら かたくりこ さつまいも さとう くろいりごま	しょうが にんにく ピーマン たまねぎ もやし たけのこ にんじん みかん	
28 土	ドライカレーライス にんじんとだいこんのあまずに	ミ	だいず ぶたにく わかめ	しちぶまい おしむぎ あぶら さとう	たまねぎ ごぼう ピーマン にんにく にんじん だいこん みかんジュース	27日大学芋 揚げたさつま芋にタレと黒ごまをからめて仕上げます。
31 火	ツナライス かぼちゃのポタージュ いかにガーリックやき やさいソテー	○	ツナ ベーコン えび ぎゅうにゅう とりがら なまクリーム とりにく いか	しちぶまい バター あぶら こむぎこ	たまねぎ にんじん マッシュルーム かぼちゃ セロリ ホールコーン キャベツ にんにく	

【栄養価(中学年)】

エネルギー629kcal

たんぱく質25.8g

脂質19.6g

○・・・牛乳 ミ・・・ミカンジュース

献立(食材)は都合により変更される事もあります。

2020年の東京オリンピック(OP)・パラリンピック(PP)に向けた取り組みの一環として、給食にも食文化に触れられるメニューを組み込みます。

世界とまだちプロジェクトのグループから、桜野小は「大韓民国」「ニュージーランド」「アイルランド」「キューバ」「ギニア・ビザウ」の5か国を取り上げます。