



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30年度10月

給食回数 22 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)	
1 月	さけとほうれんそうのスパゲティ ウイナーおんサラダ	○	さけ ベーコン なまクリーム スキムミルク ぎゅうにゅう ウイナー	スパゲティ サラダゆ オリーブ油 バター こむぎこ	たまねぎ パセリ にんじん マッシュルーム ほうれんそう キャベツ もやし こまつな	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。
2 火	わかめごはん どうがんじる とりのからあげ きゃべつとひきにくのいために きよほう		わかめ ぶたにく さばふし とりにく	しちぶ米 こめつぶむぎ サラダゆ でんぶん こむぎこ ごまあぶら せんとう(洗糖)	どうがん にんじん こまつな ながねぎ にんにく 生姜 キャベツ たけのこピーマン きよほう	
3 水	ガーリックトースト ポークンチュー いかのカレーソテー	○	とりにくとりがら なまクリーム いか ぎゅうにゅう	パン バター サラダゆ じゃがいも こむぎこ せんとう	にんにく パセリたまねぎ マッシュルーム にんじん セロリ トマト キャベツ アスパラ	
4 木	マーボー豆腐どんぶり はるさめソテー きんときまめのあまに	○	豆腐 ぶたにくみそ じゃこ きんときまめ ぎゅうにゅう	しちぶ米 げん米 ごまあぶら せんとう でんぶん はるさめ サラダゆ	ながねぎ たけのこ にんじん いらほしいたけ にんにく 生姜 もやし	
5 金	くりごはん とんじる れんこんハンバーグ おんやさい みかん		こぶ ぶたにく豆腐 みそ さばふし スキムミルク ぎゅうにゅう とりにく けずりぶし	しちぶ米 もち米 くり さといも こんにやく サラダゆ パンこ せんとう でんぶん	ごぼう にんじん だいこん こまつな ながねぎ れんこん たまねぎ キャベツ もやし みかん	だんらん給食3-1
9 火	むらさきまいおこず すましじる かんころあつやき さといもとりのみそにヨーグルト		豆腐 わかめ さばふし たまご ひきき ぶたにく とりにく みそ ヨーグルト	しちぶ米 ていアミロース米 むらさき米 ふ ごまあぶら せんとう サラダゆ さといも でんぶん	ながねぎ たけのこ きりほしいたけ こんたまねぎ にんじん こまつな 生姜	かんころあつやきは、切干大 根の煮物入りの卵焼きで す。
10 水	フレンチトースト キャロットシチュー さつまいもとだいずのかりんとうあげ	○	たまご ぎゅうにゅうベーコン チーズ とりがら スキムミルク だいず	パン せんとう バター サラダゆ こむぎこ さつまいも でんぶん くろざとうじゃがいも	たまねぎ にんじん ブロッコリー	黒糖をたっぷり絡めた大豆 は、豆が苦手な子供でも食 べやすい味付けです。
11 木	ちゅうかうまにどんぶり むぎはるまき おんサラダ	○	ぶたにくいか とりがら とりにく かまぼこ ぎゅうにゅう	しちぶ米 こめつぶむぎ ごまあぶら でんぶん はるまきのかわ おしむぎ サラダゆ せんとう こむぎこ	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 ほしいたけ キャベツ もやし こまつな	炊いた麦を具にした春巻き は、プチプチとした食感が楽 しく、チーズの風味が麦臭さ を消してくれます。
12 金	キーマカレー かみかみおんやさい みかん	○	ぶたにくヨーグルト いか ぎゅうにゅう	しちぶ米 こめつぶむぎ サラダゆ せんとう こむぎこ バター ごまあぶら ごま	たまねぎ セロリ にんにく 生姜 にんじん みかん トマト ごぼう もやし こまつな	だんらん給食3-3
15 月	スパゲティミートソース たつぷりやさいのいためもの	○	ぶたにくベーコン ぎゅうにゅう	スパゲティ サラダゆ せんとう	たまねぎ パセリ にんじん にんにく 生姜 セロリ トマト コーン キャベツ もやし こまつな	たまねぎをたっぷり使った ミートソースは、甘みと濃くが あります！
16 火	てづくりオニオンハンパン 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	マッシュルーム たまねぎ しめじ キャベツ にんじん こまつな セロリ トマト ほうれんそう	給食室で発酵させた手作り パンです。
17 水	とりごぼうごはん きのこじる さつまいものやきコロッケ もやしのおんやさい	○	とりにく豆腐 ぶたにく さばふし かまぼこ ぎゅうにゅう	しちぶ米 おしむぎ サラダゆ せんとう さつまいも こむぎこ パンこ	ごぼう にんじん 生姜 えのき しめじ はくさい ながねぎ たまねぎ もやし キャベツ チンゲンサイ	さつまいものやきコロッケ は、サクサクとした食感にな るよう、丁寧に焼き上げま す。
18 木	にくみそライス もずくスープ せんぎりイリチー ヨーグルト		ぶたにくみそ とりがら もずく とりにく 豆腐 こぶ かまぼこ ヨーグルト	しちぶ米 げん米 ごまあぶら せんとう でんぶん サラダゆ こんにやく	ほしいたけ たけのこ たまねぎ ながねぎ にんじん 生姜 チンゲンサイ きりほしいたけ	せんぎりイリチーは沖繩料 理です。イリチーは「油炒め」 という意味です。
19 金	ゆかりとじゃこのごはん うさぎだき さばのみそやき はくさいのとさあえ		じゃこ 豆腐、とりにく あぶらあげ にぼし さば みそ けずりぶし	しちぶ米 ていアミロース米 しらたまこ さといも こんにやく サラダゆ せんとう	ゆかり にんじん こまつな ほしいたけ 生姜 はくさい	十三夜にちなんだうさぎだき は、うさぎのしっぽをイメージ した白玉団子入りの汁です。
22 月	かいせんうどん あつあげどうふのもの スイートポテト	○	えび いか ぶたにくとりがら なまあげ 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 ごまあぶら こんにやく サラダゆ せんとう でんぶん さつまいも バター	にんじん ながねぎ もやし はくさい こまつな にんにく 生姜 ほしいたけ たけのこ ほうれんそう	スイートポテトのさつまいも 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。
23 火	げんまいりごはん うめぼし いものこじる ししゃものにしよくあげ あぶらあげのおんやさい		あぶらあげ みそ にぼし ししゃも あおのり	しちぶ米 げん米 さといも こむぎこ サラダゆ せんとう ごま	うめぼし だいこん はくさい にんじん こまつな キャベツ もやし ブロッコリー	梅干しは、和歌山県の三尾 さんが完全無農薬で栽培し てくださったものです。
24 水	しよくパン てづくりりんごジャム トマトともずくのスープ スパイシーチキンじゃがいもソテー	○	もずく ベーコン とりがら とりにく ヨーグルト ぎゅうにゅう	パン せんとう バター サラダゆ でんぶん じゃがいも	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 パセリ	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 されたものです。
25 木	あんかけたかなチャーハン がんものにも りんご	○	ぶたにくとりがら がんもどき 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	たかなづけ ながねぎ にんじん もやし キャベツ たけのこ しめじ チンゲンサイ 生姜 こまつな りんご	チャーハンにたっぷりのあん かけがかり、野菜・肉・き のこなど、バランスのとれた メニューです。
26 金	あかねごはん ごもくスープ のりあげくん ブロッコリーとウイナーソテー みかん		じゃこ ぶたにくさばふし とりにくのり ウイナー	しちぶ米 ていアミロース米 さといも ごまあぶら じゃがいも パンこ せんとう サラダゆ	にんじん だいこん はくさい ながねぎ こまつな れんこん 生姜 ブロッコリー キャベツ コーン みかん	だんらん給食3-2
29 月	やきうどん とりさんとしないやさいのであ いとんおんサラダ	○	ぶたにくみそ ちくわ あおのり けずりぶし とりにく ぎゅうにゅう	せんとう サラダゆ でんぶん さといも こんにやく マヨネーズ	キャベツ たまねぎ にんじん もやし 生姜 にんにく だいこん こまつな	市内産の野菜をたっぷり 使った煮物は、秋の定番メ ニューです！
30 火	カレーそばどんぶり まめ！まめ！パラダイス やきりんご	○	豆腐 ぶたにくさばふし とりにく あおだいず だいず 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 バター	たまねぎ ピーマン にんじん 生姜 たけのこ りんご	焼きりんごは、山形県の金 子さんの紅玉を使います。
31 水	コリコリミートホットサンド かぼちゃのポターージュ じゃこのおんやさい	○	ぶたにくみそ チーズ ぎゅうにゅう とりがら なまクリーム じゃこ	パン バター せんとう でんぶん こむぎこ サラダゆ ごまあぶら ごま	ごぼう たまねぎ にんじん かぼちゃ セロリ キャベツ もやし チンゲンサイ パセリ	ハロウィンメニューはかぼ ちゃのポターージュです。お楽 しみに！

* 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。

牛乳欄→○牛乳

月平均栄養価 エネルギー 626kcal たんぱく質 24.5g 脂質 22.0g