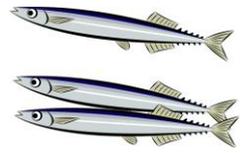




10月予定献立表

《今月のめあて》
よくかんでたべよう！



平成30年度10月

給食回数 22 回

武蔵野市立第五小学校

日 曜	こ ン 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)	
1 月	ごはんのりのつくだに すましじる さばのさいきょうやき さいもそぼろに	○	のり かつおぶし だしコブ さば みそ ぶたひきにく ぎゅうにゅう	七分米 こめつぶむぎ さとう ふ あぶら さいも でんぶん	こまつな にんじん えのきだけ たまねぎ たけのこ ほししいたけ しょうが	「なかよし給食」 5日(金) 3・5年生
2 火	やきそばチンジャオオース (あん・めん) わかめスープ だいがくも	○	ぶたにく なまわかめ かまぼこ とりガラ だしコブ ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん あぶら でんぶん ごまあぶら さつまいも さとう ごま	ピーマン たまねぎ たけのこ にんじん にんにく しょうが ほししいたけ もやし	12日(金) 2・4年生 22日(月) 1・6年生
3 水	コリコリミートトースト クリームシチュー ポイルやさい うめドレッシング みかん	○	ぶたひきにく みそ とり ぎゅうにゅう とりガラ だしコブ	パン バター でんぶん ちゅうりきこ じやがいも あぶら なまクリーム こんにやく さとう	ごぼう たまねぎ にんじん セロリー さやいんげん キャベツ こまつな もやし ホールコーン うめ みかん	きょうだい学年で、その 日の給食をお弁当に詰めて、 校庭や体育館で食べます。
4 木	ごはん よしのじる まめこつくね きゃべつとこまつなのソテー	○	とうふ かつおぶし だしコブ とりひきにく だいたまご あおだいず みそ ツナ ぎゅうにゅう	七分米 でんぶん ぼんこ あぶら さとう	だいこん こまつな にんじん えのきだけ しょうが ほししいたけ ながねぎ キャベツ たまねぎ	
5 金	ガーリックライス きつぱりスープ とりのコンピカタ わふうジャーマンポテト	○	とりガラ だしコブ とりにく たまご ベーコン あおのり ぎゅうにゅう	七分米 バター ちゅうりきこ あぶら じやがいも	にんにく にんじん パセリ キャベツ たまねぎ セロリー クリームコーン	
9 火	ごはん カレーふりかけ みそしる たまごやき おろしソース にびたし	○	ちりめんじゃこ かつおぶし なまわかめ あぶらあげ みそ だしコブ たまご とりひきにく ひじき ぎゅうにゅう あおのり	七分米 こめつぶむぎ あぶら ごま さとう じやがいも	にんじん たまねぎ ほうれんそう だいこん こまつな ほくさい もやし	4日(木)まめこつくね つくねの中に2種類の大豆が入ったつくねです。青大豆は形を残して焼くので見た目も食感も楽しめます。
10 水	むすびパン ミートボールスープ マカロニソテー りんご	○	ぶたひきにく だいたまご とりガラ だしコブ ぶた ぎゅうにゅう	パン ちゅうりきこ でんぶん あぶら マカロニ じやがいも	しょうが たまねぎ キャベツ にんじん ブロッコリー にんにく ホールコーン パセリ りんご	
11 木	とりごぼろごはん すましじる かぼちゃのやきコロッケ おんやさい	○	とりにく とうふ かつおぶし だしコブ ぶたひきにく ぎゅうにゅう	七分米 ごまあぶら じやがいも あぶら ちゅうりきこ ぼんこ さとう	ごぼう さやいんげん しょうが こまつな にんじん かぼちゃ たまねぎ だいたまご やし キャベツ	
12 金	わかめごはん みそしる ぶたにくのたつたあげ こんにやくのおかか	○	なまわかめ みそ かつおぶし だしコブ ぶたにく さつまあげ ぎゅうにゅう	七分米 ごまあぶら ごま さとう ちゅうりきこ でんぶん あぶら こんにやく	きりぼしだいこん なら ながねぎ にんじん しょうが たけのこ	
15 月	ごはん ビリカラメンマ けんちんじる さけのみそマヨネーズやき ひじきのソテー	○	とうふ あぶらあげ かつおぶし だしコブ みそ ひじき とりひきにく ぎゅうにゅう	七分米 こめつぶむぎ ごまあぶら さとう さいも こんにやく マヨネーズ あぶら	たけのこ にんじん にんにく だいこん ごぼう もやし こまつな	25日(木)南魚沼のご飯 9月のセカンドスクールで5年生の皆が体験学習をした南魚沼市六日町から新米が届きました。ふっくらとした、おいしいご飯を味わってみましょう。
16 火	スパゲティカレーソース(ソース・めん) ガーリックポテト ポイルやさい ボンズドレッシング プチトマト	○	ぶたにく とりガラ だしコブ なまわかめ かつおぶし ぎゅうにゅう	スパゲティ あぶら ちゅうりきこ バター なまクリーム じやがいも さとう でんぶん	たまねぎ にんじん しめじ ブロッコリー にんにく セロリー パセリ だいこん もやし こまつな レモントマト	
17 水	キャロブフレンチトースト ソーセージポトフ さつまいもとコーンのソテー ぶどう	○	ぎゅうにゅう たまご ぶた とりガラ だしコブ キャロブ	しょくパン さとう バター じやがいも あぶら さつまいも	たまねぎ キャベツ にんじん セロリー にんにく パセリ ホールコーン さやいんげん ロザリオ	
18 木	キムタクごはん ワンタンスープ ししゃものあかねあげ だいこんのそぼろいため	○	ぶたにく とりにく とりガラ だしコブ ししゃも とりひきにく ぎゅうにゅう	七分米 おしむぎ ごまあぶら ワンタンのかわ ちゅうりきこ あぶら さとう	ながねぎ キムチ にんじん なら しょうが だいこん たまねぎ ほししいたけ	
19 金	チリライス ポイルやさい わふうドレッシング りんご	○	ぶたひきにく だいたまご きんとときまめ ベーコン ぎゅうにゅう	七分米 こめつぶむぎ あぶら バ ター ちゅうりきこ さとう ごまあぶら	たまねぎ マッシュルーム にんにく トマト キャベツ こまつな にんじん もやし りんご	
22 月	きのこごはん もずくのすましじる とりのからあげ こまつなのそぼろいため	○	もずく かつおぶし だしコブ とり ぶたひきにく ぎゅうにゅう	七分米 こめつぶむぎ さとう ふ でんぶん ちゅうりきこ あぶら ごまあぶら	にんじん しめじ えのきだけ ほししいたけ さやいんげん ながねぎ にんにく こまつな もやし しょうが	31日(水)世界の給食
23 火	スパゲティナポリタン イタリアンスープ さつまいもパンケーキ	○	ぶた ベーコン しらいんげんまめ とりガラ だしコブ たまご ヨーグルト ぎゅうにゅう	スパゲティ あぶら はくりきこ さとう バター さつまいも	たまねぎ えのきだけ ピーマン にんにく トマト キャベツ ほうれんそう マッシュルーム セロリー パセリ	
24 水	てづくりにくまん みかん あつあげのちゅうかいため コーンとたまごのちゅうかスープ	○	ぶたひきにく だいたまご なまあげ ぶたにく かつおぶし たまご とりガラ だしコブ ぎゅうにゅう	きょうりきこ はくりきこ さとう ごまあぶら でんぶん あぶら	たけのこ ながねぎ しょうが なら チンゲンサイ にんじん クリームコーン たまねぎ みかん	『ルーマニアの料理』 2020年東京オリンピック・パラリンピック競技大会に向けて、武蔵野市は「ホストタウン」に登録されました。今回給食では、ルーマニアの家庭ではとてもよく食べられているロールキャベツの「サルマーレ」と、スープは「チオルバ」を作ります。サルマーレの中には、実はお米が入っています。
25 木	みなみうおぬまごはん みだくさんみそしる さんまのおやき おろしソース かぼちゃのとりそぼろあんかけ	○	あぶらあげ みそ かつおぶし だしコブ さんま とりひきにく ぎゅうにゅう	南魚沼米(白米) さいも こんにやく ごまあぶら さとう でんぶん	にんじん ごぼう ながねぎ だいこん かぼちゃ たまねぎ	
26 金	さつまいもごはん みそしる とうふハンバーグ こんさいきんぴら	○	だしコブ あぶらあげ みそ かつおぶし とうふ ぶたひきにく だいたまご ぎゅうにゅう	七分米 さつまいも ごま あぶら ぼんこ こんにやく ごまあぶら さとう	はくさい こまつな たまねぎ にんじん れんこん ごぼう さやいんげん	
29 月	ハヤシライス ポイルやさい ちゅうかドレッシング りんご	○	ぶたにく ぎゅうにゅう	七分米 こめつぶむぎ あぶら ちゅうりきこ バター さとう はるさめ ごまあぶら すりごま	たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリー キャベツ こまつな もやし りんご	
30 火	ちゃんぽんうどん やさいはるまき さつまいものいこに	○	ぶたにくいか かまぼこ とりガラ かつおぶし だしコブ ひじき あずき ぎゅうにゅう	ごまあぶら はるまきのかわ ちゅうりきこ はるさめ でんぶん あぶら さつまいも さとう	はくさい たまねぎ にんじん こまつな にんにく しょうが たけのこ もやし ほししいたけ ながねぎ	
31 水	ソフトフランスパン チョルバ サルマーレふう ピーンズいりぼろのやさい フレンチドレッシング	○	とりにく とりガラ だしコブ ぶたひきにく だいたまご ヨーグルト しらいんげんまめ ぎゅうにゅう	パン じやがいも あぶら 七分米 ぼんこ スパゲティ さとう バター なまクリーム	にんじん たまねぎ さやいんげん セロリー にんにく キャベツ こまつな レモン	

平均栄養価 中学年 エネルギー 636 kcal ・たんぱく質 26.4 g ・脂質 21.0 g

献立は都合により変更される事もあります。