

10月予定献立表

平成30年度

今月のめあて

よくかんで食べよう！

給食回数 22 回

武蔵野市立学校給食北町調理場

日 曜	こ ん だ て 名	牛乳	つ か う も の (材料)			作り方・その他
			血や肉になる (あか)	力や熱になる (ぎ)	からだの調子を整える (みどり)	
1 月	ごはん みそしる さんまのおやき おろしソース こうやどうふのもの	ヨ	なまあげ みそ だしけずり こんぶ さんま こうやどうふ とりにく ヨーグルト	七分米 さとう あぶら でんぶん	こまつな ながねぎ にんじん だいこん ごぼう ほししいたけ れんこん グリーンピース	1日(月) さんまの塩焼き 「秋の味覚さんま」 を塩焼きにして、お ろしソースと一緒に 食べます。じょうずに 骨をとって食べま しょう。
2 火	ごまにこみうどん チーズパンケーキ ちくわとキャベツのみそいため	○	あぶらあげ とりにく だしけずり チーズ たまご ぎゅうにゅう ちくわ みそ	うどん ごま こむぎこ さとう パター あぶら	だいこん にんじん ながねぎ はくさい いら キャベツ もやし ほししいたけ しょうが にんにく	
3 水	かしわおれパン ポイルキャベツ しろみぎかなのフライ ちゅうのうソース トマトスープ ぶどう	○	メルルーサ とりにく だしけずり ぎゅうにゅう	パン こむぎこ パンこ あぶら じゃがいも	キャベツ にんじん たまねぎ セロリー にんにく ホールトマト トマトジュース ぶどう	
4 木	ごもくごはん たまごスープ とりのネギソースかけ じゃこいりいとこんソテー	○	ひじき ぶたにく あぶらあげ たまご とりから とりにく ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	七分米 あぶら さとう でんぶん こんにやく	にんじん ほししいたけ ごぼう たまねぎ ながねぎ こまつな しめじ だいこん さやいんげん	
5 金	キムチチャーハン とうふのスープ はっぼうさい りんご	○	ぶたにく とうふ わかめ だしけずり こんぶ いか ぎゅうにゅう	七分米 あぶら ごまあぶら たまごもち さとう でんぶん	はくさいキムチ にんじん ピーマン ながねぎ たまねぎ たけのこ キャベツ ほししいたけ にんにく しょうが りんご	
9 火	むぎごはん カレーふりかけ みそしる ししゃものいそべあげ ひじきのあまからいため	み	ちりめんじゃこ かつおぶし あおのり なまあげ みそ だしけずり こんぶ ししゃも ひじき ぶたにく	七分米 こめつぶむぎ さとう ごま あぶら さとも こむぎこ	にんじん こまつな キャベツ ながねぎ しょうが みかんジュース	10日(水) スパゲッティミート ソース
10 水	スパゲッティミートソース チーズポテト コーンとこまつなのいためもの	○	ぶたにく だいた チーズ ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら さとう こむぎこ じゃがいも	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム トマトジュース ホールトマト パセリ ホールコーン こまつな	ミートソースには、子 どもたちに食べてほ しい大豆をみじん切 りにして混ぜていま す。
11 木	とりそぼろチャーハン チャプスイ ぶたにくとにらいため りんご	○	とりにく ぶたにく えび とりから ぎゅうにゅう	七分米 さとう ごまあぶら ごま あぶら でんぶん	にんじん ながねぎ たかあん しょうが ほししいたけ はくさい たまねぎ もやし いら たけのこ にんにく りんご	
12 金	おやこどん みそしる すいりやさい	○	とりにく なまあげ たまご だしけずり こんぶ あぶらあげ わかめ みそ ぎゅうにゅう	七分米 こめつぶむぎ さとう しらたき あぶら ごま	たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ ほうれんそう キャベツ ごぼう れんこん グリーンピース	
15 月	むぎごはん ぐたくさんじる ハンバーグおろしソース きりほしだいこんに	○	とりにく だしけずり こんぶ ぶたにく さつまあげ ぎゅうにゅう	七分米 こめつぶむぎ あぶら こんにやく パンこ さとう	だいこん にんじん ごぼう こまつな たまねぎ しょうが きりほしだいこん	
16 火	にくもりカレーうどん (うどん・しる・かて) ちくわのてんぶら	○	ぶたにく あぶらあげ だしけずり ちくわ ぎゅうにゅう	うどん さとう でんぶん こむぎこ あぶら	もやし しめじ ながねぎ たまねぎ だいこん こまつな にんじん	
17 水	しょくパン てづくりりんごジャム レバーソーセージのポトフ キャベツといかのソテー	○	レバーソーセージ とりから いか ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	しょくパン さとう じゃがいも あぶら	りんご レモン たまねぎ にんじん キャベツ セロリー にんにく ホールコーン	
18 木	あきのかおりごはん みそしる シヤモのばりばりあげ がんとたまごこんにやくのもの	○	こんぶ とりにく みそ こうやどうふ だしけずり ししゃも がんとどき ぎゅうにゅう	七分米 さつまいも あぶら じゃがいも きょうぎのかわ でんぶん こむぎこ こんにやく	にんじん しめじ ごぼう	
19 金	ハヤシライス ポイルやさい わふうドレッシング みかん	○	ぶたにく だいた ぎゅうにゅう	七分米 あぶら こむぎこ パター さとう ドレッシング	たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム セロリー トマトピューレ キャベツ こまつな もやし ホールコーン みかん	
22 月	むぎごはん みそしる とりのこうみやき さともとじゃがいものそぼろに	ヨ	とうふ わかめ みそ だしけずり こんぶ とりにく ぶたにく ヨーグルト	七分米 こめつぶむぎ ごまあぶら さとう すりごま あぶら さとも じゃがいも でんぶん	えのきたけ こまつな ながねぎ しょうが にんにく たまねぎ にんじん	
23 火	やきそばマーボーあんかけ さっぱりスープ こんにやくごまに	○	とうふ ぶたにく みそ ベーコン だしけずり こんぶ ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん さとう ごまあぶら でんぶん こんにやく ごま	ながねぎ たけのこ にんじん ほししいたけ にんにく しょうが キャベツ たまねぎ セロリー	
24 水	セルフサンド(レバーソーセージ) コーンスープ やさいたつぷりマカロニソテー みかん	○	レバーソーセージ ぶたにく ぎゅうにゅう なまクリーム とりから とりにく	パン あぶら こむぎこ バター マカロニ	クリームコーン たまねぎ セロリー にんじん キャベツ パセリ みかん	
25 木	ジャンバラヤ はるさめとこまつなのスープ ぶたにくとセロリのきんぴら	○	とりにく レバーソーセージ だしけずり ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	七分米 あぶら オリーブあぶら はるさめ こんにやく ごまあぶら さとう ごま	たまねぎ あかピーマン ホールコーン にんにく たけのこ だいこん こまつな セロリー にんじん さやいんげん	
26 金	チリライス ポイルやさい ちゅうかドレッシング りんご	○	ぶたにく だいた ベーコン チーズ ぎゅうにゅう	七分米 あぶら こむぎこ さとう パター こんにやく ドレッシング	たまねぎ にんじん グリーンピース マッシュルーム しょうが にんにく トマトピューレ トマトジュース キャベツ もやし こまつな りんご	
29 月	きびごはん みそしる あじのフライ ちゅうのうソース はくさいのおかかみかん	麦	ぶたにく なまあげ みそ だしけずり こんぶ あじ わかめ かつおぶし	七分米 もちきび こんにやく こむぎこ パンこ あぶら ごま	きりほしだいこん こまつな はくさい ゆず みかん	
30 火	スパゲッティにくみそかけ キャベツとじゃこソテー りんご	○	ぶたにく だいた みそ ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら さとう でんぶん	たまねぎ ながねぎ にんじん にんにく しょうが キャベツ ホールコーン りんご	
31 水	むすびパン ハンバーグトマトソース からあげポテト やさいソテー	○	ぶたにく だいた ベーコン ツナ ぎゅうにゅう	パン パンこ あぶら さとう じゃがいも ごまあぶら でんぶん	たまねぎ にんじん ホールトマト マッシュルーム キャベツ チンゲンツァイ レモン	

牛乳らん
○…牛乳 ヨ…ヨーグルト 麦…むぎちや み…みかんジュース

今月の平均(中学生) エネルギー641kca たんぱく質27.1g 脂質20.7g

