

家庭数



10月予定献立表

《今月のめあて》

きょうりよくして、じゅんぴかたづけをしよう！



平成30年度

給食回数

22 回

武蔵野市立本宿小学校

日 曜	こんだて	牛乳	つかうもの(材料)			コメント	ランチルーム
			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	ソフトフランスパン かぼちゃとコーンのスープ てづくりソーセージ ジャーマンポテト	○	ぎゅうにゅう とりがら ぶたにく スキムミルク ベーコン ぎゅうにゅう	パン こむぎこ あぶら パター なまパン こじやがいも	かぼちゃ たまねぎ ホールトマト クリームコーン にんじん にんにく ブロッコリー セロリ	今月は、世界の料理が入っています。その国の料理の特徴など、クラスのおたよりで子どもたちに伝えます。	
2 火	ゆかりごはん とうふだんごじる ししゃものカレーパンこやき やさしいピリカラいため	○	こんぶ とうふ ぶたにく スキムミルク けずりぶし ししゃも さつまあげ ぎゅうにゅう	しちぶまい あぶら でんぶん マヨネーズ ドライパンこ なまパンこ ごまあぶら	ゆかりこしょうが ながねぎ にんじん はくさい だいこん パセリ キャベツ チンゲンサイ		
3 水	スパゲッティーナボリタン コンソメスープ ちくわのおんサラダ ペイクドチーズケーキ	○	ハム ベーコン とりがら ちくわ クリームチーズ たまご ヨーグルト ぎゅうにゅう なまクリーム	スパゲッティー あぶら パター マヨネーズ さとう こむぎこ	マッシュルーム たまねぎ にんじん にんにく ホールトマト パセリ キャベツ もやし こまつな	★月平均栄養価★ エネルギー 628kcal たんぱく質 25.9g 脂 肪 21.4g	
4 木	キムタクごはん わかめスープ はるまき あっさりやさしい	○	ぶたにく なまわかめ とりにく とりがら ひじき ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎご ぎゅうにゅう あぶら でんぶん こむぎこ はるまきのかわ はるさめ	はくさいキムチ ほししいたけ たまねぎ にんじん しょうが たけのこ ながねぎ もやし キャベツ チンゲンサイ		
5 金	ごはん のりのつくだに みそしる さつまいものやきコロッケ キャベツソテー	○	のり あぶらあげ みそ けずりぶし とりにく スキムミルク ぎゅうにゅう	しちぶまい あぶら さとう さつまいも こむぎこ ドライパンこ	だいこん こまつな ながねぎ たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン	10日(水) イタリア料理 ストラッチャテッラは イタリアの卵スープ です。	2-1 6-1
9 火	くりごはん つきなじる さんまのうめに きりほしだいこんに みかん	○	こんぶ とうふ ぶたにく みそ けずりぶし さんま あぶらあげ	しちぶまい もちごめ くり しらたまこ あぶら むかごこんに やく さとう	はくさいキムチ だいごめ やし だいこん にんじん ごぼうにら ながねぎ しょうが うめほし きりほしだいこん こまつな みかん		2-2 6-2
10 水	はいがパン ストラッチャテッラ ラザニア しろいんげんまめとりんごのあまに	○	ハム たまご チーズ とりがら とりにく ベーコン ぎゅうにゅう ぶたにく しろいんげんまめ ぎゅうにゅう	パン ドライパンこ さとう オリーブあぶら パター こむぎこ マカロニ あぶら	たまねぎ にんじん カリフラワー コーン マッシュルーム パセリ にんにく ホールトマトりんご	11日(木) にこにこ弁当給食 最後のお弁当給食です。 縦割り班で楽しく 食べます。	
11 木	にこにこべんとうきゅうしよく 😊	○	やきぶた とりにく ぎゅうにゅう たまご ベーコン	しちぶまい むぎご あぶら ごまあぶら こむぎこ じやがい も さとう パター マカロニ	にんじん ながねぎ ピーマン しょうが にんにく コーン たまねぎ キャベツ パセリ トマトジュース ブロッコリー ミニトマト みかん		
12 金	フィッシュバーガー キャベツソテー やさしいスープ かぼちゃのクリームに	○	メルルーサ とりにく とりがら ぎゅうにゅう なまクリーム	パン こむぎこ ドライパンこ なまパンこ あぶら じやがいも さとう パター	キャベツ にんじん たまねぎ こまつな セロリ にんにく かぼちゃ		
15 月	しよくパン てづくりりんごジャム ホワイトシチュー チャプチェふう	○	ぶたにく ぎゅうにゅう とりがら なまクリーム	パン さとう じやがいも あぶら こむぎこ パター はるさめ ごまあぶら ごま	りんご レモン コーン たまねぎ にんじん キャベツ セロリにら ほししいたけ にんにく	17日(水) シンガポール料理 カオマンガイは、シン ガポールのチキンラ イスです。ごはんの 上に蒸し焼きしたチ キンとゆで野菜をの せ、ソースをかけま す。	3-2 5-2
16 火	むぎごはん てづくりふりかけ ちゅうかスープ ぶたにくのブルコギ	○	ちりめんじゃこ あおのり けずりぶし たまご もずく ベーコン とりがら ぶたにく ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎご あぶら さとう ごま ごまあぶら はちみつ にんにく	にんじん もやし こまつな ながねぎ しょうが たまねぎ にら キャベツ しめじ えのきたけ にんにく		
17 水	カオマンガイ ラクサふうスープ	○	とりにく みそ えび ぎゅうにゅう とりがら	しちぶまい あぶら さとう ごまあぶら	しょうが ながねぎ レモン キャベツ チンゲンサイ ミニトマト しめじ たまねぎ こまつな ホールトマト	1-1 4-1	
18 木	いためうどん だいこんとなまあげのもの くさだんごのあんこぞえ	○	ぶたにく なまあげ けずりぶし とうふ あずき ぎゅうにゅう	あぶら ごまあぶら さとう でんぶん しらたまこ	キャベツ にんじん たまねぎ チンゲンサイ しょうが にんにく だいこん ほししいたけ こまつな よもぎこ	1-2 4-2	
19 金	ごはん すましじる さけのりやき さつまいものピリからきんぴら プリン	○	とうふ なまわかめ たまご けずりぶし ぶたにく ぎゅうにゅう なまクリーム	しちぶまい あぶら さとう さつまいも	はくさい にんじん ながねぎ にら		
22 月	オープンサンド(ポテトサラダ) ABCスープ ふわふわグラタントマトソース ミルクココア	○	ハム とりにく とりがら おから ぶたにく とうにゅう チーズ ぎゅうにゅう	パン じやがいも あぶら マヨネーズ マカロニ こむぎこ バター さとう	にんじん コーン キャベツ たまねぎ こまつな セロリ にんにく ホールトマト ブロッコリー	24日(水) アメリカ料理 ハワイで有名なロコ モコです。チキンロ ングライスは、春雨 スープです。ロング ライスは春雨のことな んだそうです。	
23 火	おやこどん キャベツのみそしる れんこんのいためもの	○	とりにく たまご けずりぶし あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎご あぶら さとう ごまあぶら	たまねぎ ほししいたけ こまつな キャベツ えのきたけ ながねぎ れんこん ごぼう もやし にんじん にら		
24 水	ロコモコどん チキンロングライス	○	ぶたにく おから とりがら たまご とりにく ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎご あぶら ドライパンこ でんぶん さとう はるさめ	たまねぎ ブロッコリー ミニマト ほししいたけ にんじん セロリ ながねぎ にんにく しょうが		
25 木	ちゅうかつけめん ちくわのいそべあげ じやがいものそばろに	○	とりがら ぶたにく たまご あおのり ぎゅうにゅう	ちゅうかつめん あぶら ごま さとう ごまあぶら こむぎこ じやがいも でんぶん	たけのこ にんじん チンゲンサイ にんにく しょうが ながねぎ たまねぎ いんげん	3-1 5-1	
26 金	こんさいたっぷりドライカレー やさしいソテー やきりんご	○	きんときまめ ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎご パター あぶら こむぎこ ごまあぶら さとう	たまねぎ にんじん ごぼう れんこん ピーマン にんにく しょうが はくさい もやし こまつな りんご	31日(水) インド料理 ヴィーガン はさつま 芋のポタージュスー プです。チキンティ ッガ は鶏肉をカレー や香辛料で漬け込んで 焼きます。	
29 月	ミルクパン カンジャスープ かぼちゃのチーズコロッケ キャベツソテー	○	とりにく とりがら ベーコン スキムミルク チーズ ぎゅうにゅう	パン しちぶまい じやがいも あぶら なまパンこ マヨネーズ こむぎこ ドライパンこ	たまねぎ にんじん セロリ こまつな にんにく かぼちゃ キャベツ ピーマン		
30 火	にしよくごはん みだくさんじる ひじきのものヨーグルト	○	こんぶ ぶたにく たまご とうふ けずりぶし ひじき ちくわ ヨーグルト	しちぶまい むぎご あぶら さとう ごま こんにやく	しょうが いんげん にんじん ながねぎ しめじ だいこん こまつな		
31 水	ナン スライスチーズ ヴィーガン チキンティッガ キャベツソテー チャイ	○	とりがら とりにく ヨーグルト ぎゅうにゅう チーズ	ナン さつまいも あぶら はちみつ さとう	カリフラワー たまねぎ にんにく しょうが レモン パセリ キャベツ にんじん		

※材料は全てを表示しているわけではありません。

献立は都合により変更される事もあります。