

10月 予定献立表

平成30年度

給食回数 22 回

武蔵野市立桜堤調理場

日	牛乳	献立名	体の血や肉になるもの (赤)	体の熱や力になるもの (黄)	体の調子を整えるもの (緑)	作り方・その他
1(月)	○	ガーリックフランス ポルシチ マカロニときのこのソテー	豚肉 鶏ガラ 生クリーム ベーコン 牛乳	パン バター ジャが芋 油 砂糖 マカロニ	にんにく バセリ 玉ねぎ にんじん キャベツ セロリー ビート ホールトマト しめじ えのきたけ 小松菜 マッシュルーム	
2(火)	○	ご飯 春雨のスープ たっぷり野菜の焼きメンチカツ (中濃ソース) 野菜ソテー	ベーコン けずり節 昆布 豚肉 豆腐 卵 スキムミルク 牛乳	七分米 春雨 ごま油 パン粉 小麦粉 油 でん粉	もやし にんじん 長ねぎ 玉ねぎ キャベツ 赤ピーマン 小松菜 にんにく	実りの秋がやってきまし た。 秋は、春に芽を出した 植物が自然の恵みによっ て実を結ぶ季節で、美味 しい旬の食べ物がたくさ ん登場します。 魚ーいわしやさんま 野菜ー大根・白菜・さつ ま芋・里芋・栗 果物ー柿・りんご
3(水)	○	タコライス たまごスープ みかん	豚肉 大豆 チーズ もずく 卵 豆腐 けずり節 昆布 牛乳	七分米 米粒麦 油 砂糖 でん粉	玉ねぎ にんじん ピーマン にんにく ホールトマト キャベツ 長ねぎ 小松菜 みかん	
4(木)	○	ご飯 豆トシ汁 いわしの甘辛煮 切り干し大根煮	豚肉 大豆 味噌 けずり節 昆布 いわし 油揚げ 牛乳	七分米 こんにやく 油 砂糖 でん粉	大根 ごぼう にんじん 長ねぎ 生姜 切り干し大根	
5(金)	○	木の葉丼 味噌汁 酢入り野菜	油揚げ かまぼこ 鶏肉 卵 けずり節 昆布 打ち豆 味噌 牛乳	七分米 米粒麦 油 砂糖 白滝 ごま	にんじん 玉ねぎ キャベツ たけのこ 干しいたけ しめじ 小松菜 長ねぎ ごぼう れんこん	
9(火)	○	ご飯 具だくさん汁 さばの竜田揚げ 豚肉とセロリのきんぴら みかん	豆腐 油揚げ けずり節 昆布 鯖 豚肉 味噌 牛乳	七分米 ごま油 でん粉 油 こんにやく 砂糖 ごま	大根 白菜 にんじん 長ねぎ 生姜 セロリー 小松菜 みかん	10月中旬頃、新米が入荷 される予定です。 ご飯からも「秋」を味 わってください。
10(水)	○	スパゲッティーカレーソース 野菜炒め 焼きりんご	鶏肉 牛乳 生クリーム 鶏ガラ 豚肉	スパゲッティ 油 小麦粉 バター 砂糖	玉ねぎ にんじん しめじ 切り干し大根 キャベツ もやし りんご	
11(木)	○	五目ごはん 味噌汁 ポークソテー 煮浸し	油揚げ ひじき 鶏肉 けずり節 昆布 生揚げ わかめ 味噌 豚肉 けずり節 牛乳	七分米 油 砂糖 ごま ごま油	にんじん ごぼう かんぴょう 小松菜 長ねぎ 生姜 にんにく キャベツ	5日(金) 木の葉丼
12(金)	○	ご飯 ビーフン入りスープ 鶏肉のチリソースがけ ナムル みかん	ベーコン けずり節 昆布 鶏肉 牛乳	七分米 ビーフン ごま油 でん粉 砂糖 ごま	キャベツ にんじん 長ねぎ 玉ねぎ にんにく 生姜 小松菜 大豆もやし みかん	木の葉に見立てて薄く 切ったかまぼこ具を卵 でとじてご飯にかけます。
15(月)	○	スタミナ丼 もずくと野菜のスープ りんご	豚肉 けずり節 昆布 もずく 牛乳	七分米 米粒麦 こんにやく 油 砂糖	たけのこ 玉ねぎ 生姜 にんにく 長ねぎ にんじん 小松菜 りんご	
16(火)	○	ご飯 具だくさん汁 照り焼きハンバーグ ジャコ入り糸こんにソテー	鶏肉 油揚げ 味噌 けずり節 昆布 豚肉 スキムミルク 牛乳 ちりめんじゃこ	七分米 こんにやく ごま油 パン粉 油 砂糖 でん粉	にんじん 大根 長ねぎ 小松菜 玉ねぎ さやいんげん	10日(水) 焼きりんご
17(水)	○	肉みそジャージャー麺 白いんげん豆とさつまいもの甘煮	豚肉 大豆 味噌 けずり節 昆布 白いんげん豆 牛乳	蒸中華麺 油 砂糖 でん粉 さつまい	干しいたけ たけのこ にんじん 長ねぎ 生姜 レモン	山形県の金子さんが作 る「紅玉」という品種のり んごを使います。農薬を ほとんど使わずに作って いるりんごです。
18(木)	○	ご飯 味噌汁 鶏のごま焼き 信田煮	わかめ 味噌 けずり節 昆布 鶏肉 油揚げ 牛乳	七分米 砂糖 ごま油 ごま 油 ジャが芋 白滝	大根 小松菜 長ねぎ 玉ねぎ さやいんげん 干しいたけ にんじん	
19(金)	○	食パン 手作りりんごジャム トマトスープ おからのキッシュ	卵 生クリーム 牛乳 スキムミルク おから ハム チーズ ベーコン 白いんげん豆 鶏ガラ	パン 砂糖 バター 押し麦 油	りんご レモン ほうれん草 玉ねぎ にんじん キャベツ セロリー にんにく トマトピューレ ホールトマト トマトジュース	11日(木) 第六中1年生考案献立 選食力を養う授業を行 いました。 各班毎にテーマを決め て一食分を考えてもら いました。その中から最も バランスのとれた献立で す。
22(月)	○	ご飯 清汁 ますのピリ辛味噌焼き 高野豆腐の揚げ煮	わかめ けずり節 昆布 鱈 味噌 高野豆腐 竹輪 牛乳	七分米 あられ麩 砂糖 ごま油 ごま 油 でん粉	えのきたけ にんじん 小松菜 玉ねぎ にんにく 長ねぎ ブロッコリー	
23(火)	○	食パン フルーツクリーム コーンスープ チキンとマカロニのバジルソテー	牛乳 スキムミルク 生クリーム ベーコン けずり節 昆布 鶏肉 チーズ	パン でん粉 砂糖 マカロニ オリーブ油 油	ミックスフルーツ クリームコーン ホールコーン 玉ねぎ キャベツ にんじん 小松菜 にんにく	
24(水)	○	ご飯 味噌汁 松風焼き ひじきの甘辛炒め	わかめ 味噌 けずり節 昆布 鶏肉 豆腐 卵 スキムミルク ひじき ベーコン 牛乳	七分米 パン粉 ごま 砂糖 油	玉ねぎ 白菜 小松菜 にんじん キャベツ 長ねぎ 生姜	
25(木)	○	カレーうどん 生揚げと大根のそぼろ煮 りんごのパンケーキ	豚肉 けずり節 昆布 生揚げ 鶏肉 牛乳	うどん 砂糖 油 でん粉 小麦粉 黒砂糖	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ 小松菜 大根 生姜 りんごジュース レーズン	
26(金)	○	親子丼 ブロッコリーのオイスター炒め みかん	鶏肉 卵 けずり節 昆布 ハム ちりめんじゃこ 牛乳	七分米 押し麦 砂糖 油 ごま	玉ねぎ にんじん ほうれん草 ブロッコリー もやし ホールコーン みかん	
29(月)	○	ご飯 具だくさん汁 ししゃも磯辺フライ 野菜炒め	豚肉 味噌 けずり節 昆布 ししゃも 卵 青のり 鶏肉 牛乳	七分米 こんにやく ごま油 小麦粉 パン粉 油 砂糖	にんじん 大根 かぶ ごぼう 長ねぎ 小松菜 切り干し大根 キャベツ	31日(水) 豚肉のかりんとう揚げ スティック状の豚肉に 甘辛の味をつけて粉 をまぶして揚げます。
30(火)	○	えびクリームライス 野菜ソテー りんご	えび 鶏肉 牛乳 スキムミルク チーズ ウインナー	七分米 バター 油 小麦粉	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム ピーマン キャベツ 小松菜 にんにく りんご	
31(水)	○	ご飯 味噌汁 豚肉のかりんとう揚げ 炒り豆腐	油揚げ 味噌 けずり節 昆布 豚肉 卵 豆腐 鶏肉 牛乳	七分米 さつまい 砂糖 でん粉 小麦粉 油 ごま油	白菜 かんぴょう 長ねぎ 生姜 にんじん 干しいたけ 小松菜	

牛乳らん ○…牛乳 * 都合により材料が変更になることがあります。 * 材料は全てを表示しているわけではありません。

月平均栄養価 エネルギー 822kcal たんぱく質 34.3g 脂質 26.7g