



10月予定献立表

《今月のめあて》


よいしせいで たべよう



平成30年度10月

給食回数 22 回

武蔵野市立桜野小学校

日	曜	こんだて	牛乳	つかうもの(材料)			コメント
				体をつくる(あか)	エネルギーとなる(き)	体の調子を整える(みどり)	
1	月	ごはん ふりかけ みそしる さけのフライソースかけ だいこんとこんぶのもの	ヨ	じゃこ かつおぶし みそ あおのり なまあげ さけ こんぶ ぶたにく ヨーグルト	しちぶまい さとう ごま あぶら こむぎこ ばんこ	にんじん たまねぎ こまつな ながねぎ えのき だいこん いんげん しょうが	 <p>食欲の秋・実りの秋です。お米は七分づき米を使用しています。中旬ごろから新米に変わります。お楽しみに☆</p>
2	火	パエリア とりのバターしょうゆやき ベジタブルスープ ピーマンソテー みかん	○	えび いか とりにく ベーコン とりがら ハム ぎゅうにゅう	しちぶまい あぶら オリーブあぶら バター ピーマン ごまあぶら	たまねぎ マッシュルーム ホールトマト にんにく パセリ にんじん キャベツ セロリ もやし こまつな みかん	
3	水	むすびパン やさいスープ マカロニグラタン ベジタブルソテー	○	ぶたにく とりがら とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム ピザチーズ じゃこ	むすびパン じゃがいも あぶら マカロニ バター こむぎこ いとこんにやく	にんじん キャベツ セロリ にんにく たまねぎ もやし ホールコーン ピーマン	
4	木	ごはん とりとやさいのスープ やきコロッケ ソース キャベツとコーンソテー	○	とりにく とりがら ぶたにく しろういんげんまめ ぎゅうにゅう	しちぶまい あぶら じゃがいも こむぎこ ばんこ さとう	はくさい たまねぎ にんじん こまつな マッシュルーム キャベツ ホールコーン	
5	金	あんかけチャーハン しろみざかなのうまに きょうほう	○	やきぶた えび めかじき ぎゅうにゅう	しちぶまい あぶら ごまあぶら かたくりこ じゃがいも さとう	ながねぎ ピーマン にんじん もやし チンゲンサイ たまねぎ にんにく しょうが たけのこ ほししいたけ きょうほう	
9	火	むぎごはん とんじる いかのからあげねぎソース あげボールのもの	○	ぶたにく とうふ みそ いか あげボール ぎゅうにゅう	しちぶまい こめつぶむぎ じゃがいも こんにやく あぶら かたくりこ ごま さとう ごまあぶら	ごぼう にんじん こまつな ながねぎ だいこん いんげん	
10	水	さけのクリームスパゲティー ポイルやさい わふうドレッシング りんご	○	さけ ベーコン なまクリーム ぎゅうにゅう	スパゲティー あぶら こむぎこ バター	たまねぎ にんじん りんご マッシュルーム ほうれんそう キャベツ ピーマン ホールコーン こまつな	
11	木	わかめごはん すましじる まめつこつね ごもきんびら	○	わかめ こんぶ とりにく あおだいず みそ ぶたにく ぎゅうにゅう	しちぶまい こめつぶむぎ ごまあぶら マヨネーズ かたくりこ あぶら いとこんにやく さとう	きりぼしだいこん こまつな ながねぎ にんじん ごぼう たまねぎ ホールコーン れんこん いんげん	
12	金	おやこどん ごまあえに だいこんめずづけ みかん	○	とりにく たまご あぶらあげ ぎゅうにゅう	しちぶまい こめつぶむぎ さとう ごま	たまねぎ ほししいたけ ほうれんそう はくさい キャベツ こまつな にんじん だいこん みかん	
15	月	むぎごはん みそしる とんかつ ごぼうのおんやさい	ヨ	わかめ とうふ みそ ラウスコップ ぶたにく ヨーグルト	しちぶまい こめつぶむぎ こむぎこ ばんこ あぶら さとう ごまあぶら ごま	ながねぎ にんじん たまねぎ ホールコーン ごぼう もやし こまつな	
16	火	きなこあげパン ウィンナーポトフ コーンソテー みかん	○	きなこ ウィンナー とりがら こんぶ ベーコン ぎゅうにゅう	コッペパン あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん キャベツ いんげん セロリ にんにく ホールコーン こまつな みかん	
17	水	カレーうどん もやしとたこのソテー スイートポテト	○	とりにく とりがら たこ なまクリーム たまご ぎゅうにゅう	うどん かたくりこ ごまあぶら さとう さつまいも バター	たまねぎ にんじん ながねぎ もやし にんにく	
18	木	ハヤシライス ポイルやさい ちゅうかドレッシング みかん	○	ぶたにく とりがら だいず ぎゅうにゅう	しちぶまい こめつぶむぎ あぶら さとう こむぎこ バター こんにやく	たまねぎ にんじん セロリ マッシュルーム だいこん こまつな ホールコーン みかん	
19	金	ごはん たまこもちいりスープ さわらのしおこうじやき あおなとじゃこのソテー	○	とりにく こんぶ さわら じゃこ ぎゅうにゅう	しちぶまい たまこもち こんにやく ごまあぶら しおこうじ あぶら	とうがんにんじん まいたけ ごぼう ながねぎ こまつな はくさい	
22	月	ごはん ごもくじる さばのみそに やきぶたおんやさい	○	とりにく あぶらあげ さば みそ こんぶ やきぶた ぎゅうにゅう	しちぶまい ごまあぶら かたくりこ さとう あぶら	ごぼう にんじん ながねぎ きりぼしだいこん こまつな しょうが キャベツ もやし	
23	火	セルフサンド(コッペパン カレーミート) やさいスープ やきりんご マカロニとベーコンソテー	○	ぶたにく だいず とりがら ベーコン ぎゅうにゅう	コッペパン あぶら じゃがいも マカロニ バター さとう	たまねぎ にんじん ごぼう えのき こまつな セロリりんご にんにく キャベツ ピーマン	
24	水	ホットつけめんごまだれ ちくわのいそべあげ ちゅうかソテー	○	ぶたにく あぶらあげ とりがら こんぶ ちくわ あおのり とりにく ぎゅうにゅう	ちゅうかめん ごまあぶら ごま さとう こむぎこ あぶら	もやし たけのこ にんじん にら ほししいたけ にんにく しょうが ながねぎ キャベツ	
25	木	トンファン はくさいとくにんボールスープに ししゃものなんばんづけ	○	こんぶ ぶたにく かまぼこ ししゃも ぎゅうにゅう	しちぶまい さとう かたくりこ ばらさめ あぶら	ほししいたけ ながねぎ しょうが にんじん はくさい こまつな たまねぎ	
26	金	マーボーどうふどん もやしのナムル しろういんげんまめりんごあまに	○	とうふ ぶたにく みそ わかめ しろういんげんまめ ぎゅうにゅう	しちぶまい こめつぶむぎ ごまあぶら さとう かたくりこ ごま	ながねぎ たけのこ にんじん にんにく しょうが もやし キャベツ こまつな りんご	
29	月	ごましおごはん さつまじる ぶたのしょうがやき ようふうひじきに みかん	○	こんぶ とうふ みそ ぶたにく ひじき ベーコン ぎゅうにゅう	しちぶまい こめつぶむぎ あぶら ごま さつまいも こんにやく さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん ながねぎ こまつな しょうが みかん ホールコーン いんげん	
30	火	ガーリックフランス ピーンズスープ ささみフライ じゃがいもソテー	○	しろういんげんまめ レバーソーセージ とりがら ささみ ベーコン ぎゅうにゅう	フランスパン バター あぶら こむぎこ ばんこ じゃがいも	にんにく パセリ キャベツ たまねぎ にんじん セロリ	
31	水	スープパスタスパカトーレ ツナとやさいのソテー かぼちゃのパンケーキ	麦	とりにく いか えび とりがら ツナ たまご とうにゅう なまクリーム	スパゲティー あぶら さとう こむぎこ バター	たまねぎ にんじん セロリ マッシュルーム ホールトマト にんにく もやし こまつな ほんしめじ かぼちゃ	

☆11日豆つこつね
鶏肉に青大豆・マヨネーズ・
みそなどを加え、丸めて焼き
ます。



☆17日スイートポテト
市内でとれたさつまいもを使
い作ります！



☆19日だまこもち入りスープ
だまこもち(ごはんをつぶし
て丸めて団子状になったも
の)を、根菜汁の中に加えて
煮たスープです。

☆23日やきりんご
山形県の子金さんが、作っ
てくれた紅玉を使います。紅
玉に、バターと砂糖をかけ
オーブンで焼きます。



☆31日ハロウィン献立
パンケーキの生地に、かぼ
ちゃを加えオーブンで焼きま
す。



○・・・牛乳 ヨ・・・ヨーグルト 麦・・・麦茶

献立(食材)は一部都合により変更する事もあります。

【今月の平均栄養価】 エネルギー 629kcal
たんぱく質 27.6g
脂質 22.7g

クックパッドで紹介しています！ 人気メニューのレシピを毎月19日に更新
武蔵野市ホームページ(トップページ下部) ⇒ 注目ページ ⇒ クックパッド公式キッチン

