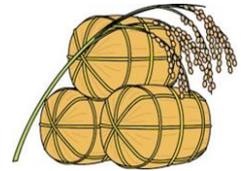




# 10月予定献立表

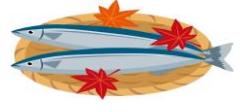
《今月のめあて》  
よくかんでたべよう！



令和年度 10月

給食回数 21 回

武蔵野市立第五小学校

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)	力や熱となる(き)	体の調子をととのえる(みどり)	
1 火	さけのクリームスパゲティ (スパゲティ・クリームソース) ガーリックポテト りんご	○	さけ ぎゅうにゅうとりがら	スパゲティ あぶら ちゅうりきこ パター なまクリーム じゃがいも	たまねぎ にんじん マッシュルーム ほうれんそう にんにく セロリー パセリ りんご	<b>10日(木) まめっこつくね</b> 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。 
2 水	キャロフレンチトースト カレーポトフ さつまいもとコーンのソテー	○	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく とりがら ベーコン	しょくパン さとう パター じゃがいも あぶら さつまいも	キャロフ たまねぎ にんじん キャベツ セロリー にんにく パセリ ホールコーン さやいんげん	<b>28日(月) さんまの塩焼き</b> 今が旬の「さんま」を塩焼きにして、おろしソースをかけて食べます。‘おはし’をうまく使って、骨をきれいに外しながら食べてみましょう。 
3 木	ごはん わかめスープ あげはるまき やさいのごまふうみ	○	なまわかめ とりがら ぶたにく だいず ひじき ぎゅうにゅう	七分米 こめつぶむぎ ごまあぶら ごま はるまきのかわ ちゅうりきこ はるさめ でんぶ あぶら さとう すりごま	にんじん たまねぎ もやし たけのこ ほししいたけ ながねぎ しょうが キャベツ こまつな	
4 金	ロコモコボウル (ごはん・ハンバーグ・やさい) トマトスープ ぶどう	○	ぶたひきにく だいず しろいんげんまめ とりがら ぎゅうにゅう	七分米 こめつぶむぎ あぶら ばんこ さとう でんぶ じゃがいも	たまねぎ キャベツ ピーマン ホールコーン にんじん マッシュルーム トマト こまつな トマトジュース きよほう	<b>29日(火)世界の給食</b>   『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、武蔵野市はルーマニアの「ホスタウン」に登録されています。今回作るミティティエーは、ルーマニアではお馴染みのひき肉料理です。にんにくをきかせたハンバーグにトマトソースをかけていただきます。 
7 月	ごはん かんこくふうのりのつくだに みそしる さばのこみやき さといもそぼろあん	○	のり あぶらあげ みそ かつおぶし さば ぶたひきにく ぎゅうにゅう	七分米 こめつぶむぎ さとう ごまあぶら あぶら さといも でんぶ	はくさい こまつな にんじん しょうが ながねぎ にんにく たまねぎ ほししいたけ	
8 火	あんかけあげそば (あげちゅうかめん・あんかけ) ちゅうかスープ さつまいものいとこに	○	ぶたにく えび かまぼこ とりがら なまあげ あずき ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん あぶら ごまあぶら さとう でんぶ ごま さつまいも	キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ はくさい もやし こまつな	
9 水	セルフサンド (かしわおりパン・チキンパフ) くだくさんミネストローネ りんごのコンポート	○	とりにく きんとときまめ レバーソーセージ とりがら ぎゅうにゅう	パン さとう あぶら でんぶ パスタ	たまねぎ にんじん パセリ しょうが にんにく チリパウダー キャベツ セロリー トマト ほうれんそう りんご レモンかじゅう	
10 木	ごまおごはん よしのじる まめっこつくね こんにやくのおかか	○	とうふ あぶらあげ かつおぶし だしコブ とりひきにく だいず あおだいず みそ さつまあげ ぎゅうにゅう	七分米 こめつぶむぎ ごま でんぶ ばんこ あぶら さとう こんにやく	こまつな えのきだけ だいこん にんじん しょうが ほししいたけ ながねぎ たけのこ	
11 金	チリライス(ごはん・チリルー) ポイルやさい わふうドレッシング ぶどう	○	ぶたひきにく だいず きんとときまめ ベーコン ぎゅうにゅう	七分米 おしむぎ あぶら バター ちゅうりきこ さとう こんにやく ごまあぶら	たまねぎ マッシュルーム にんにく トマト チリパウダー キャベツ こまつな にんじん ホールコーン きよほう	
15 火	キムたくごはん すましじる さけのねぎみそやき こんさいのきんぴら	○	ぶたにく とうふ かつおぶし だしコブ みそ 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 ごま あぶら こんにやく	ながねぎ キムチ こまつな にんじん にんにく くれんこん ごぼう さやいんげん	
16 水	しょくパン まっちゃんミルククリーム やさいスープ かぼちゃのやきコロッケ みかん	○	ぎゅうにゅう とりがら ぶたひきにく だいず	パン なまクリーム パター さとう ちゅうりきこ でんぶ じゃがいも あぶら ばんこ	キャベツ にんじん こまつな マッシュルーム かぼちゃ たまねぎ みかん	
17 木	とりごぼうごはん みそしる たまごやき おんやさい	○	とりにく なまわかめ みそ かつおぶし たまご とりひきにく ひじき ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	七分米 ごまあぶら じゃがいも さとう あぶら	ごぼう さやいんげん しょうが たまねぎ にんじん ほうれんそう キャベツ だいずもやし	
18 金	スタミナどん(ごはん・ぐ) ワンタンスープ だいがかいも	○	ぶたにく とりにく とりがら ぎゅうにゅう	七分米 こめつぶむぎ こんにやく あぶら さとう ごまあぶら ワンタンのかわ さつまいも ごま	たまねぎ ほししいたけ にんにく にら にんじん こまつな しょうが	
21 月	むぎごはん わかめふりかけ すましじる ぶたにくのたつたあげ こんにやくのみそでんがく	○	なまわかめ ちりめんじゃこ かつおぶし だしコブ ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	七分米 こめつぶむぎ ごま さとう あぶら ふ ちゅうりきこ でんぶ こんにやく すりごま	にんじん こまつな ほししいたけ しょうが	
23 水	カレーうどん あつあげのチャンプルー もちもちチーズパン	○	ぶたにく かつおぶし だしコブ なまあげ ぎゅうにゅう とうにゅう こなチーズ	さとう でんぶ あぶら しらたまこ はくりきこ	ほししいたけ ながねぎ たまねぎ にんじん こまつな にら しょうが	<b>31日(木)カボチャのポターージュ</b> ハロウィーンに合わせて、かぼちゃや季節の野菜をたっぷり入れたクリーミーなポターージュを作ります。 
24 木	さつまいもごはん もずくのすましじる とりのさいきょうやき だいこんとちくわのもの	○	だしコブ もずく かつおぶし とりにく みそ ちくわ ぎゅうにゅう	七分米 さつまいも ごま さとう あぶら	こまつな ながねぎ だいこん にんじん	
25 金	ハヤシライス(ごはん・ハヤシルー) ポイルやさい フレンチドレッシング りんご	○	ぶたにく ぎゅうにゅう	七分米 おしむぎ あぶら ちゅうりきこ パター さとう こんにやく	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 ホールコーン レモンかじゅう りんご	
28 月	みなみうおぬまごはん みそしる さんまのしおやき おろしソース かぼちゃのそぼろあん	○	みそ かつおぶし さんま ぶたひきにく ぎゅうにゅう	南魚沼米(白米) さとう でんぶ	はくさい にんじん こまつな だいこん かぼちゃ たまねぎ さやいんげん	
29 火	ミルクむすびパン チョルバ ミティティエー フライドポテト ぶどう ヨーグルト 	ヨ	しろいんげんまめ とりにく とりがら ぶたひきにく だいず ベーコン ヨーグルト	ミルクパン あぶら ばんこ さとう でんぶ じゃがいも	にんじん キャベツ たまねぎ セロリー にんにく トマト レモンかじゅう パセリ チリパウダー ロザリオ	<b>食育イベントのお知らせです</b> 11月3日(日) 武蔵野公会堂にて『むさしの給食・食育フェスタ』が開催されます。無料の観劇や、給食の人気メニューの試食もあります。☆詳しくは後日配布のチラシをご覧ください。お楽しみに！ 
30 水	ソースやきそば とうふとおおなのスープ からいもだんご	○	ぶたにく あおのり とうふ かつおぶし あずき きなこ ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん あぶら ごまあぶら さつまいも さとう	キャベツ たまねぎ もやし にんじん にら にんにく しょうが こまつな	
31 木	ガーリックライス かぼちゃのポターージュ いかのフリッター やさいソテー	○	ベーコン ぎゅうにゅう とりがら いか レバーソーセージ	七分米 こめつぶむぎ あぶら ちゅうりきこ パター はくりきこ さとう	にんにく にんじん パセリ かぼちゃ たまねぎ セロリー キャベツ	

平均栄養価 中学年 エネルギー 629 kcal ・たんぱく質 26.3 g ・脂質 20.3 g

献立は都合により変更される事もあります。