

# 10月予定献立表

令和元年度

今月のめあて

よくかんで食べよう！

給食回数 21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	火	スパゲッティミートソース じゃがいものチーズやき キャベツとコンソテー	○	ぶたにく だいず 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 ごま じゃがいも ごまあぶら	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 キャベツ ほうれんそう ホールコーン	3日(木) 黒米いりさつま芋ご飯 秋の味覚の一つ「さ つまいも」を黒米を混 ぜたご飯と一緒に炊 き込みます。
2	水	セルフサンド (ウイナーカレーソース) ビーンズスープ ほうれんそうとツナのソテー ぶどう	○	レバーソーセージ とりにく きんときまめ だしけずり こんぶ ツナ ぎゅうにゅう	パン あぶら さとう でんぶん アルファベットパスタ	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな マッシュルーム もやし えのきたけ ほうれんそう ホールコーン ぶどう	 <p>さつまいも</p>
3	木	くろまいりさつまいもごはん みそしる とりにくのネギソースかけ こんにやくのおかかにか	○	こんぶ こうやどうふ みそ だしけずり とりにく さつまあげ かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ くろまい さつまいも ごま あぶら さとう こんにやく	ながねぎ ほうれんそう だいこん たけのこ にんじん グリーンピース	
4	金	けいはん(ごはん・ぐ・スープ) もやしのチャンプルー みかん	○	とりにく たまご とりがら なまあげ ぶたにく かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら さとう	にんじん ほししいたけ だいこんつぼづけ こねぎ いら チンゲンサイ たけのこ もやし しょうが みかん	
7	月	きびごはん みそしる さんまのしおやき おろしソース きんぴらに	ヨ	ぶたにく なまあげ わかめ みそ だしけずり こんぶ さんま あぶらあげ ヨーグルト	こめ もちきび こんにやく さとう あぶら ごま	きりぼしだいこん にんじん だいこん ごぼう さやいんげん	
8	火	ジャージャーめん ちゅうかいため りんご	○	ぶたにく だいず みそ ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	たまねぎ ほししいたけ たけのこ にんじん ながねぎ しょうが きくらげ だいこん ほうれんそう もやし にんにく りんご	7日(月) さんまの塩焼き 旬の「さんま」を塩焼き にして、おろしソースと 一緒に食べます。上 手に骨をとって食べま しょう。
9	水	はいがしよくパン スライスチーズ ぶたにくのこみロペールふう やさいとソーセージのソテー ぶどう	○	チーズ ぶたにく しろいんげんまめ レバーソーセージ ぎゅうにゅう	パン あぶら さとう	たまねぎ マッシュルーム にんにく ホールトマト キャベツ にんじん ほうれんそう ホールコーン ぶどう	
10	木	ゴマじゃこごはん すましじる まつかぜやき ひじきのあまからいため	○	ちりめんじゃこ とうふ わかめ だしけずり こんぶ とりにく みそ ひじき ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ もちきび ごま でんぶん パンこ さとう ごまあぶら あぶら	しょうが だいこん たまねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう ながねぎ	
11	金	ハヤシライス ポイルやさい ちゅうかドレッシング りんご	○	ぶたにく だいず ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら こむぎこ パター さとう こんにやく ドレッシング	たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリ トマトピューレ キャベツ もやし こまつな りんご	
15	火	きびごはん こんさいのみそしる さけのこうみやき かぼちゃに	オ	こうやどうふ みそ だしけずり こんぶ さけ	こめ もちきび ごまあぶら さとう しろすりごま あぶら	だいこん にんじん ごぼう れんこん ながねぎ しょうが にんにく かぼちゃ みかんジュース	
16	水	しよくパン てづくりりんごジャム カレーシチュー やさいソテー	○	ぶたにく ぎゅうにゅう とりがら なまクリーム レバーソーセージ ちりめんじゃこ	しよくパン さとう あぶら じゃがいも こむぎこ バター	りんご にんじん たまねぎ キャベツ セロリ マッシュルーム ほうれんそう しめじ ホールコーン	
17	木	ひじきごはん みそしる ししゃものパリパリあげ はくさいのとさに	○	あぶらあげ ひじき とりにく こんぶ とうふ わかめ みそ だしけずり ししゃも かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう ごま しゅうまいのかわ	にんじん ごぼう だいこん はくさい ほうれんそう いら	
18	金	キムチチャーハン ちゅうかコーンスープ はっほうさい ぶどう	○	ぶたにく たまご だしけずり こんぶ とりにく いか ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごまあぶら でんぶん さとう	はくさいキムチ にんじん ピーマン ながねぎ たまねぎ クリームコーン たけのこ ほうれんそう もやし きくらげ こまつな しょうが にんにく ぶどう	
21	月	きびごはん さつまじる あつやきたまごのあんかけ ぶたにくとセロリのきんぴら	○	とりにく みそ だしけずり こんぶ たまご ツナ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ もちきび さつまいも こんにやく さとう ごま でんぶん ごまあぶら	ごぼう にんじん ながねぎ ほししいたけ たけのこ セロリ さやいんげん	<p>16日(水) 手作りりんごジャム 山形県の金子吉孝 さんが、農薬を限りなく 使わずに育ててくれ た紅玉を使います。調 理場の手作りジャムで す。</p>
23	水	ごまみそうどん おからドーナツ きりぼしだいこんのいために	○	とりにく みそ だしけずり きなこ おから ぎゅうにゅう たまご ハム ちりめんじゃこ	うどん しろすりごま こむぎこ バター さとう あぶら ごまあぶら	たけのこ にんじん キャベツ ながねぎ いら もやし にんにく しょうが きりぼしだいこん ほうれんそう ホールコーン	
24	木	きびごはん ふりかけ とうふとはくさいのスープ いかのみそやき さといもとじゃがいものそぼろに	○	ちりめんじゃこ かつおぶし あおのり とうふ とりにく だしけずり こんぶ いか みそ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ もちきび さとう ごま あぶら さといも じゃがいも でんぶん	にんじん はくさい ほうれんそう グリーンピース たまねぎ しょうが	
25	金	ビビンバ(ごはん・にく・やさい・タレ) わかめのスープ いとこんあまからに	○	ぶたにく みそ わかめ とうふ こんぶ だしけずり さつまあげ ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ さとう ごまあぶら ごま こんにやく あぶら	にんにく しょうが だいずもやし ほうれんそう にんじん ながねぎ しめじ さやいんげん	<p>29日(火) 秋の香りご飯 秋の味覚の「きのこ」 や「さつまいも」をご飯 と一緒に炊き込みま す。秋の香りを味わっ てください。</p>
28	月	ちゅうかうまにどん きりぼしだいこんのカレーに みかん	○	ぶたにく いか ちくわ だしけずり こんぶ ツナ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ ごまあぶら でんぶん さとう あぶら	ほししいたけ にんじん たまねぎ たけのこ キャベツ ピーマン しょうが きりぼしだいこん ながねぎ みかん	
29	火	あきのかおりごはん すましじる さばのごまみそやき こんさいのもの	ヨ	こんぶ とりにく とうふ わかめ だしけずり さば みそ ぶたにく ちくわ ヨーグルト	こめ さつまいも あぶら ごま すりごま さとう	にんじん しめじ えのきたけ たけのこ れんこん だいこん ほししいたけ グリーンピース	<p>♪お知らせ♪ 11月3日(日) 給食・食育フェスタ 開催決定! in武蔵野公会堂 ・観劇無料 ・給食試食 ☆詳しくは後日記 布のチラシをご覧ください。お楽しみに。</p>
30	水	かしわおれパン チキンカツ ポイルキャベツ ちゅうかうソース コンソメふうスープ チリコンカン	○	とりにく とりがら きんときまめ だいず ぶたにく ぎゅうにゅう	パン こむぎこ パンこ あぶら さとう	キャベツ にんじん たまねぎ えのきたけ ほうれんそう セロリ にんにく マッシュルーム ホールトマト	
31	木	チキンライス キャベツとウイナーのスープ あべかわいも	○	とりにく レバーソーセージ とりがら きなこ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さつまいも さとう	たまねぎ キャベツ にんじん ほうれんそう ホールコーン セロリ にんにく	

牛乳らん  
○…牛乳 ヨ…ヨーグルト 麦…むぎぢゃ オ…みかんジュース

今月の平均(中学年) エネルギー634kca たんぱく質27g 脂質20.6g