



10月予定献立表

《今月のめあて》

あんぜんにはこび、きれいにもりつけよう



令和元年度 10月

給食回数 21 回

武蔵野市立境南小学校

日	曜	こんだて	牛乳	つかうもの(材料)			ワンポイント
				体をつくる(あか)	力や熱となる(き)	体の調子をとのえる(みどり)	
1	火	にくみそライス ちゅうかスープ ブロッコリーのオイスターいため きよほう	○	ぶたにく みそ とりがら ベーコン かつおぶし ちくわ ぎゅうにゅう	しちぶ米 げん米 サラダゆ せんとう でんぶん ごまあぶら	ほしいたけ たけのこ たまねぎ ながねぎ にんじん 生姜 こまつな ブロッコリー もやし きよほう	だんらん給食3-1
2	水	てづくりオニオンハンパン ABCスープ ほうれんそうのソテー	○	ぎゅうにゅう たまご ハム チーズ ぶたにく とりがら とりにく	こむぎこ せんとう パター サラダゆ マヨネーズ パスタ こんにやく	マッシュルーム たまねぎ キャベツ にんじん こまつな セロリ トマト ほうれんそう しめじ	給食室で発酵させた手作り パンです。
3	木	むぎごはん みそしる さばのからあげ にくじゃが みかん		わかめ あぶらあげ みそ かつおぶし さば ぶたにく	しちぶ米 おしむぎ でんぶん サラダゆ じゃがいも こんにやく せんとう	はくさい たまねぎ 生姜 ながねぎ にんじん ほしいたけ こまつな みかん	今月の月平均栄養価 エネルギー 629kcal たんぱく質 25.6g 脂質 21.8g
4	金	かじょうどうふどん ひじきのマリネ こんにやくいためあえ	○	ぶたにく なまあげ みそ とりがら ひじき ハム けずりぶし ぎゅうにゅう	しちぶ米 おしむぎ サラダゆ せんとう でんぶんこんにやく	たけのこ にんじん たまねぎ キャベツ にんにく 生姜 ながねぎ レモン こまつな	
7	月	とりとほうれんそうのクリームスパゲティ れんこんチップおんサラダ りんご	○	とりにく ベーコン なまクリーム スキムミルク ぎゅうにゅう	スパゲティ サラダゆ オリーブ油 パター こむぎこ ごまあぶら	たまねぎ パセリ にんじん しめじ ほうれんそう キャベツ もやし チンゲンサイ れんこん りんご	鶏肉はビタミンAが多く、体を 温める効果があります。ほう れん草は鉄や葉酸が多く、 貧血予防が期待できます。
8	火	あきのかおりごはん いたわかめみそしる なすのハンバーグ やさしいゴマソテー	○	とりにく わかめ あぶらあげ みそ 煮干し ぶたにく とうふ スキムミルク ハム ぎゅうにゅう	しちぶ米 ていアミロース米 サラダゆ せんとう さつまいも じゃがいも パンこ でんぶん ごま	しめじ にんじん キャベツ たまねぎ なす もやし こまつな	あきのかおりごはんは、さつ まいもを素揚げしてから加え ることで、甘みと香りがぐっと 引き立ちます。
9	水	しょくパン てづくりりんごジャム ぶたにくのトマトスープに スパイシーチキン やさしいとこんにやくのいためもの	○	ぶたにく とりがら とりにく ヨーグルト ぎゅうにゅう	パン せんとう パター じゃがいも サラダゆ いとこんにやく	くだもの レモン たまねぎ にんじん キャベツ セロリ いんげん トマト にんにく 生姜 こまつな コーン	ジャムのりんごは、山形県の 金子さんが大切に育ててくだ さったものです。
10	木	げんまいいりごはん ごもくじる さんまのかばやき ぶたにくときやべつのみそいため みかん		ぶたにく かつおぶし さんま みそ	しちぶ米 げん米 さといも サラダゆ でんぶん こむぎこ せんとう	にんじん だいこん ながねぎ こまつな 生姜 キャベツ もやし たまねぎ ピーマン みかん	さんまやいわしなどの青魚 は、EPAやDHAが豊富に含 まれているので、血液をさら さらにする効果があります。
11	金	さつますもじ うさぎだき れんこんいため みかん		かまぼこ さつまあげ とうふ とりにく あぶらあげ 煮干し ぶたにく	はく米 せんとう サラダゆ しらたまこ さといもこんにやく	ごほうにんじん たけのこ ほしいたけ グリーンピース こまつな れんこん みかん	十三夜にちなんだうさぎだき は、うさぎのしっぽをイメージ した白玉団子入りの汁です。
15	火	ごはん みそしる かんころあつやき とりさんとしないやさしいのであい みかん		あぶらあげ みそ かつおぶし たまご ひじき ぶたにく とうふ とりにく	しちぶ米 サラダゆ せんとう でんぶん さといも	キャベツ だいこん こまつな ながねぎ きりぼしだいこん たまねぎ にんじん 生姜 にんにく いんげん みかん	だんらん給食3-2
16	水	うみおどるわふうスパゲティ ベジタブルソテー やきりんご	○	ベーコン えび かいそうミックス ハム ぎゅうにゅう	スパゲティ サラダゆ じゃがいも パター せんとう	マッシュルーム コーン たまねぎ ピーマン にんにく ねりうめ にんじん こまつな 生姜 りんご	焼きりんごは、山形県の金 子さんの紅玉を使います。
17	木	げんまいいりごはん わかめスープ ししゃものあまからあげ いもとりのみそにヨーグルト		わかめ とりにく とりがら ししゃも みそ ヨーグルト	しちぶ米 げん米 サラダゆ でんぶん こむぎこ せんとう じゃがいも ごま	えのき たまねぎ にんじん 生姜 こまつな	玄米に含まれるフィチン酸 は、体の中の有害な物質を 外に出す働きがあります。
18	金	ごもくチャーハン ささみのスープ むぎはるまき もやしとにらのおんやさしい	○	やきぶた えび とりにく 煮干し チーズ かまぼこ ぎゅうにゅう	しちぶ米 おしむぎ サラダゆ でんぶん はるまきのかわ せんとう こむぎこ ごまあぶら ごま	たまねぎ たけのこ しいたけ ながねぎ にんじん チンゲンサイ 生姜 もやし キャベツ にら	ささみは淡泊な部位なので、 煮干しだしの風味を邪魔せ ず、うまみを感じられます。
21	月	にこみうどん おんやさしい ポテきなごドーナツ	○	ぶたにく みそ かつおぶし かまぼこ たまご きなご ぎゅうにゅう	なまうどん サラダゆ じゃがいも こむぎこ せんとう パター	たけのこ はくさいにんじん ながねぎ にら にんにく 生姜 もやし キャベツ チンゲンサイ	ドーナツの生地にマッシュポ テを加えることで、もちもち とした食感になります。
23	水	フレンチトースト コーンシチュー やさしいおんサラダ	○	たまご ぎゅうにゅう ぶたにく スキムミルク とりがら なまクリーム ウインナー	パン せんとう パター じゃがいも サラダゆ こむぎこ	コーンにんじん たまねぎ キャベツ セロリ ブロッコリー	フレンチトーストは甘さ控え 目に仕上げ、副食とのバラ ンスを大切にしています。
24	木	キムタクごはん かんびょうのみそしる とりのおうごんやき やさしいとこんにやくのいためもの みかん		ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ かつおぶし とりにく たまご ベーコン	しちぶ米 おしむぎ サラダゆ ごまあぶら じゃがいも こんにやく いとこんにやく せんとう	はくさいキムチ かんびょう こまつな ながねぎ キャベツ にんじん コーン 生姜 みかん	だんらん給食3-3
25	金	げんまいいりごはん うめぼし かおりみそスープ さけのこめこうじやき ひじきのにつけ みかん	○	とりにく みそ とりがら さけ ひじき さつまあげ ぎゅうにゅう	しちぶ米 げん米 サラダゆ せんとう ごまあぶら 塩こうじ	はくさい もやし チンゲンサイ たけのこ にんじん 生姜 ながねぎ うめぼし こまつな みかん	梅干しは、和歌山県の三尾 さんが完全無農薬で栽培し てくださったものです。
28	月	ごもくやきそば がんとたまこんにやくのもの ささかまぼこ ぎゅうにゅう	○	ぶたにく ちくわ あおのり けずりぶし がんととき ささかまぼこ ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん サラダゆ こんにやく せんとう マヨネーズ パンこ	たまねぎ にんじん たけのこ キャベツ もやし にら 生姜 こまつな	煮物は子供たちが食べやす いように、中まで味が染み込 むように丁寧に仕上げます。
29	火	たまねぎカレーライス たくあんいため ポイルやさしい てづくりドレッシング りんご	○	ぶたにく とりがら ぎゅうにゅう	しちぶ米 げん米 じゃがいも サラダゆ こむぎこ パター せんとう ごまあぶら ごま	たまねぎ にんじん セロリ 生姜 にんにく キャベツ だいこん こまつな りんご	ドレッシングは、たつぷりの すりごまを使い、甘みと香ば しさが感じられます。
30	水	ナシゴレン ソトアヤム しろみざかなのからあげ やさしいレモンふうみ	○	とりにく えび とりがら メルルーサ ハム ぎゅうにゅう	しちぶ米 サラダゆ せんとう でんぶんこんにやく ごまあぶら ごま	たまねぎ ピーマン キャベツ もやし にんにく 生姜 にんじん レモン	ナシゴレン・ソトアヤムは、イ ンドネシアの料理です。新メ ニューをお楽しみに！
31	木	ぱつくりドッグ かぼちゃのポタージュ ハムのおんやさしい	○	ウインナー ぎゅうにゅう スキムミルク とりがら なまクリーム ハム	パン こむぎこ サラダゆ バター せんとう	キャベツ にんじん かぼちゃ たまねぎ セロリ はくさい こまつな	ハロウィンメニューはかぼ ちゃのポタージュです。

牛乳欄→○牛乳

*材料の調達の都合により、多少の変更が生じることがあります。