



# 10月予定献立表



家庭数

《今月のめあて》

## きょうりよくして、じゅんぴかたづけをしよう！

令和元年度 給食回数 21 回 武蔵野市立本宿小学校 給食室

日 曜	こ ん だ て	牛 乳	つ か う も の (材 料)			コ メ ン ト	ランチルーム	
			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	わかめごはん すましじる まめつこつくね ごもぎきんぴら	○	わかめ けずりぶし とりにく ひじき あおだいず スキムミルク みそぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ あぶら ごまあぶら おふ でんぶん マヨネーズ なまパンこ むかごこんにやく さとう	にんじん ながねぎ ごまつな たけのこ たまねぎ コーン ごぼう れんこん ほししいたけ いんげん	今月は、世界の料理 が入っています。その 国の料理の特徴など、 クラスのおたよりで子 どもたちに伝えます。		
2 水	パエリア アホスープ スペインふうオムレツ やさいソテー	○	とりにくいか ベーコン たまご とりがら チーズ なまクリーム ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ あぶら ドライパンこ じゃがいも バター ごまあぶら	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム パセリ ピーマン ブロッコリー キャベツ			
3 木	とうにゅうチャンポン なまあげのそぼろに こむぎふすまドーナツ	○	ぶたにくいか かまぼこ みそ とうにゅう とりがら なまあげ とりにく けずりぶし ぎゅうにゅう たまご	あぶら さとう でんぶん ごまあぶら こむぎふすま こむぎこ バター あまなつとう	キャベツ もやし ながねぎ にんじん ごまつな しょうが だいこん たまねぎ	2日(水) <b>スペイン料理</b> アホスープとはにんにく をきかせたスープで す。身体が温まりま す！スペイン風オムレ ツはじゃがいもが入っ ていてボリュームがあ ります。	2-1 6-1	
4 金	ごはん みそじる やきメンチかつ もやしのいためもの	○	なまわかめ みそ みそ けずりぶし ぶたにく ひじき スキムミルク ぎゅうにゅう	しちぶまい あぶら おふ なまパンこ こむぎこドライパンこ ごまあぶら	ながねぎ たまねぎ にんじん キャベツ もやし はくさい ごまつな	2-2 6-2		
7 月	ソフトフランスパン コーンスープ てづくりソーセージ じゃがいものトマトに	○	とりにくとりがら なまクリーム ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき スキムミルク	パン あぶら こむぎこ バター なまパンこ じゃがいも	クリームコーン たまねぎ セロリ キャベツ にんじん にんにく トマトジュース パセリ	2-3 6-1		
8 火	あきのかおりごはん すましじる にぎすのなんぼんづけ ひじきのにもの ヨーグルト		とりにくとうふ もずく けずりぶし にぎす ひじき ちくわ ヨーグルト	しちぶまい ごまあぶら さとう さつまいも でんぶん あぶら	しめじ にんじん たけのこ はくさい ながねぎ たまねぎ いんげん		3-1 5-1	
9 水	ごはん わかめスープ チーズダッカルビ ナムル	○	なまわかめ とうふ けずりぶし とりにく チーズ わかめ ぎゅうにゅう	しちぶまい あぶら ごまあぶら さとう さつまいも ごま	ながねぎ にんにく たまねぎ キャベツ はくさい キムチ だいずやし もやし ほうれんそう にんじん	9日(水) <b>韓国料理</b> チーズダッカルビは新 献立です！また、韓国 ではわかめスープは 特別な日に欠かせない 料理です。		3-2 5-2
10 木	やきそばマーボーあんかけ だいこんちくわのいために とうにゅうプリン	○	とうふ ぶたにく みそ ちくわ けずりぶし とうにゅう なまクリーム たまご ぎゅうにゅう	ちゅうかめん ごまあぶら さとう でんぶん あぶら	ながねぎ たけのこ にんじん ほししいたけ しょうが にんにく だいこん ごまつな	1-1 4-1		
11 金	おやこどん みそじる れんこんのいためもの	○	とりにく たまご けずりぶし あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ あぶら さとう	たまねぎ ほししいたけ ごまつな だいこん ながねぎ れんこん ごぼう もやし にんじん には		1-2 4-2	
15 火	ごはん みそじる さけのさざれやき いりどり みかん		なまわかめ みそ けずりぶし さけ とりにく	しちぶまい あぶら おふ マヨネーズ なまパンこ さとう ドライパンこ ささいも こんにやく	ながねぎ ごぼう にんじん たけのこ いんげん みかん			
16 水	クロックムッシュ ベイザンヌスープ しろいんげんまめとりんごのあまに	○	ハム チーズ ぎゅうにゅう たまご とりにく とりがら しろいんげんまめ	パン さとう こむぎこ バター じゃがいも あぶら	キャベツ たまねぎ にんじん ごまつな セロリ にんにく りんご	16日(水) <b>フランス料理</b> クロックムッシュも新 献立です。食パンに具を 挟み、たまご液につけ て焼きます。ベイザン ヌスープは「お百姓さ んのスープ」という意 味で、いろいろな野菜 のうまみがしみこんだ スープです。		
17 木	じゃこいりガーリックチャーハン やさしいたっぷりスープ はるまき	○	ちりめんじゃこ とりにく とりがら ぶたにく ひじき ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ あぶら はるまきのかわ はるさめ ごまあぶら でんぶん こむぎこ	ながねぎ にんにく パセリ はくさい もやし たまねぎ にんじん ごまつな セロリ たけのこ しょうが			
18 金	スパゲッティーナポリタン コンソメスープ なかよしだいずおんサラダ ペイクドチーズケーキ	○	ハム ベーコン とりがら だいず クリームチーズ たまご なまクリーム ヨーグルト ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら バター マヨネーズ さとう こむぎこ	マッシュルーム たまねぎ にんじん にんにく ホールトマト パセリ キャベツ れんこん ごまつな レモン			
21 月	しょくパン てづくりりんごジャム ホワイトシチュー チャブチェ	○	ぶたにく ぎゅうにゅう とりがら なまクリーム	パン さとう じゃがいも あぶら こむぎこ バター はるさめ ごまあぶら ごま	りんご レモン コーン たまねぎ にんじん キャベツ セロリ には ほししいたけ にんにく			
23 水	ルーローハン(ごはん・にく・やさい) ビーフンスープ	○	ぶたにくうずらのたまご ベーコン とりがら ぎゅうにゅう	しちぶまい あぶら さとう でんぶん ビーフン	たけのこ たまねぎ にんにく ほししいたけ しょうが ながねぎ キャベツ ごまつな もやし にんじん			
24 木	いためやきそば さつまいもとパインのあまに ウィンナーとキャベツのソテー	○	ぶたにくいか ぎゅうにゅう レバーソーセージ	ちゅうかめん ごまあぶら さつまいも パイン缶汁 さとう あぶら	たまねぎ にんじん もやし キャベツ には たけのこ しょうが にんにく パイン ごまつな	23日(水) <b>台湾料理</b> ルーローハン(台湾 の代表的なかけごは んです。豚肉を甘めの 味付けでよく煮込み、 ごはんにかけて食べま す。		
25 金	ごはん のりのつくだに だまこじる さわらのしおこうじやき きりほしだいこんのもの ヨーグルト		ぶたにく けずりぶし さわら さつまいも ヨーグルト のり	しちぶまい あぶら こんにやく さとう	だいこん にんじん ながねぎ ごまつな しょうが きりほし だいこん			
28 月	むぎごはん せんだいふういもに とりにくのねぎソースかけ やさしいソテー みかん		ぶたにく とうふ みそ けずりぶし とりにく ちりめんじゃこ	しちぶまい むぎ あぶら ささいも こんにやく ごま さとう ごまあぶら でんぶん	にんじん ごぼう だいこん はくさい しめじ ながねぎ ブロッコリー ごまつな キャベツ みかん			
29 火	ゆでうどんカレーあんかけ てんぶら(いか) みかん	○	ぶたにく とりがら けずりぶし こんぶ たまご いか ぎゅうにゅう	あぶら でんぶん こむぎこ	キャベツ もやし はくさい たまねぎ にんじん ながねぎ ほししいたけ には にんにく みかん			
30 水	フレンチトースト トマトシチュー ちゅうかおんサラダ	○	たまご ぎゅうにゅう とりにく とりがら なまクリーム やきぶた ひじき	パン さとう バター じゃがいも あぶら こむぎこ むかごこんにやく ごまあぶら ごま	たまねぎ マッシュルーム にんじん セロリ にんにく ホールトマト キャベツ もやし ごまつな			
31 木	ツナライス かぼちゃとコーンのスープ やさしいソテー やきりんご	○	ツナ ベーコン ぎゅうにゅう とりがら ぶたにく	しちぶまい あぶら こむぎこ バター ごまあぶら さとう	たまねぎ にんじん パセリ マッシュルーム かぼちゃ セロリ クリームコーン はくさい もやし ブロッコリー りんご	献立は都合により 変更される事も 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 615kcal たんぱく質 25.0g 脂肪 21.0g

♪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

☆詳しくは後日配布のチラシをご覧ください。お楽しみに。