



# 10月予定献立表

《今月のめあて》

## よいしせいで たべよう



令和元年度 10月

給食回数 21 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 火	シーフードチャーハン ちゅうかスープ やさいソテー いかのガーリックやき	○	えび いか とうふ とりがら とりにくぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら ごまあぶら バター	ながねぎ ビーマンしょうが にんにくはくさい たけのこ こまつな ホールコーン キャベツ にんじん たまねぎ パセリ	<p>☆4日ワールドカップメ ニュー ラグビーワールドカップ の日本対サモア戦が5日 に行われます。給食では、 サモア料理の一つ、カレモ アを出します。カレモアは、 ヨーグルトが入ったカレー ライスです。(カレ=鶏肉 モア=カレーという意味で す)</p>  <p>☆16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！</p>  <p>☆18日やきりんご 山形県の子さんの無 農薬りんご(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。</p>  <p>☆21日なかよし給食 1年生から6年生まで、縦 割り班で交流をしながら給 食を食べます。</p> <p>☆31日ハロウィン献立 かぼちゃを使ったポター ージュを作ります。</p>  <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 ☆詳しくは後日配布の チラシをご覧ください。 お楽しみに。</p>
2 水	むすびパン やさいスープ マカロニグラタン ジャコソテー	○	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 ジャコ	むすびパン じゃがいも あぶら ツイストマカロニ バター こむぎこ	にんじん キャベツ セロリ にんにく たまねぎ ホールコーン もやし こまつな	
3 木	むぎごはん かきたまじる とりのあまからやき がんもどきやさいのもの	○	たまご とうふ とりにく がんもどき ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ かたくりこ さとう こんにやく	ながねぎ ほうれんそう にんじん しょうが だいこん いんげん	
4 金	【サモアよりり】 カレモア ポイルやさい ちゅうかドレッシング りんご	○	とりにくとりがら ブレンヨーグルト なまクリーム だいず ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ じゃがいも あぶら こむぎこ バター こんにやく	たまねぎ にんじん セロリ ビーマン しょうが にんにく だいこん こまつな ホールコーン りんご	
7 月	むぎごはん みそしる とんかつ やさいきんぴら	○	わかめ なまあげ みそ こんぶ ぶたにくぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ こむぎこ ばんこ あぶら さとう ごまあぶら	ながねぎ えのき たまねぎ れんこん ごぼう もやし にんじん いんげん	
8 火	あげパン ポトフ コーンソテー みかん	○	レバーソーセージ とりがら ベーコン ぎゅうにゅう	コッペパン グラニューとう あぶら 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	
9 水	ブルコギぶたどん はるさめのソテー あおのりピーズ	○	ぶたにくとりにく だいず あおのり ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ ごまあぶら さとう あぶら ごま はるさめ じゃがいも かたくりこ	にんじん たまねぎ なら キャベツ ほんしめじ えのき にんにくしょうが こまつな もやし	
10 木	ごはん みだくさんじる さわらのさいきょうやき あおなのソテー きよほう	○	ぶたにく なまあげ こんぶ さわら しろみそ ジャコ ぎゅうにゅう	こめ さつまいも こんにやく あぶら さとう	だいこん はくさい ごぼう ながねぎ こまつな もやし キャベツ にんじん きよほう	
11 金	スパゲティーナポリタン ベジタブルソテー こうやどろふのスコーン	麦	レバーソーセージ ベーコン こうやどろふ スキムミルク たまご ぎゅうにゅう	スパゲティー あぶら オリーブあぶら こむぎこ バター さとう	たまねぎ マッシュルーム にんにく カットマト ビーマン ホールコーン にんじん グリーンピース キャベツ	
15 火	トンファン ワンタンスープ ししゃものなんぼんづけ	○	こんぶ ぶたにく かまぼこ とりがら ししゃも ぎゅうにゅう	こめ さとう ワンタン ごまあぶら かたくりこ あぶら	ほししいたけ にんじん ながねぎ はくさい もやし こまつな にんにくしょうが たまねぎ ビーマン	
16 水	けんちんうどん もやしとたこのソテー スイートポテト	○	とりにく あぶらあげ たこ なまクリーム ぎゅうにゅう たまご	うどん さとも こんにやく ごまあぶら さとう さつまいも バター	にんじん だいこん ごぼう ながねぎ ほんしめじ もやし にんにく	
17 木	ごはん とりとやさいのスープ やきメンチカツソースかけ ベジタブルソテー	○	とりにくとりがら ぶたにく だいず ひじき ぎゅうにゅう	こめ あぶら ばんこ こむぎこ 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 もやし カラービーマン ホールコーン	
18 金	ナン カレーミート やさいスープ マカロニとベーコンソテー やきりんご	○	とりにく だいず とりがら ぶたにく ベーコン ぎゅうにゅう	ナン あぶら ツイストマカロニ バター さとう	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな セロリ にんにく パセリ りんご	
21 月	タコライス (ターメリックライス タコミート ポイルキャベツ) ポテトフライ	ミ	ぶたにく	こめ こめつぶむぎ あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ にんにく トマト カットマト レモン キャベツ みかんジュース	
23 水	スーパスパゲティー(ペスカトーレ) ツナとやさいのソテー あまなつとうパンケーキ	麦	とりにくいかに えび とりがら ツナ しろいんげんまめ たまご ぎゅうにゅう	スパゲティー あぶら さとう こむぎこ バター あまなつとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム カットマト にんにく セロリ もやし キャベツ こまつな	
24 木	わかめごはん すましじる まめこつくね ごもくきんぴら	○	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	こめ 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 たまねぎ ホールコーン ごぼう れんこん いんげん	
25 金	おやこどん ごまあえに だいこんうめずつけ みかん	○	とりにくたまご あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ 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	
28 月	ごまおごはん みだくさんじる さけのねぎみそやき ようふうひじきに みかん	○	こんぶ ぶたにく なまあげ さけ みそ ひじき ベーコン ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら ごま さつまいも こんにやく さとう	きりぼしだいこん はくさい こまつな ホールコーン にんじん いんげん ながねぎ みかん	
29 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 ビーフソテー 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	こめ あぶら オリーブあぶら バター ビーフ ごまあぶら	たまねぎ マッシュルーム カットマト 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	
30 水	マーボー豆腐どん もやしのナムル さつまいものレモンに	○	とうふ ぶたにく だいず みそ わかめ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ ごまあぶら さとう かたくりこ ごま さつまいも バター	ながねぎ たけのこ にんじん ほししいたけ にんにく しょうが だいず もやし キャベツ こまつな レモン	
31 木	セルフサンド(コッペパン) メルルーサのフライ かぼちゃのポタージュ やさいソテー	○	メルルーサ たまご ぎゅうにゅう とりがら なまクリーム ベーコン	コッペパン こむぎこ ばんこ あぶら さとう バター	かぼちゃ たまねぎ セロリ ホールコーン キャベツ にんじん こまつな	

○・・・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633kcal たんぱく質25.5g 脂質21.3g