10月　予　定　献　立　表

令和2年度

今月のめあて　よくかんでたべよう

給食回数　22回

武蔵野市立学校給食北町調理場

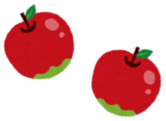
日	曜	こんだて名	牛乳	つかうもの（材料） 血や肉になる（あか）	力や熱になる（き）	からだの調子を整える（みどり）
1	木	ごはん のりのつくだに だまこじる まつかぜやき コーンとこまつなのソテー	〇	のり ぶたにく だしけずり こんぶ とりにく とうふ ひじき みそ ぎゅうにゅう	こめ さとう だまこもち さといも ごまあぶら でんぷん パンこ ごま あぶら	にんじん ながねぎ たまねぎ こまつな ホールコーン しめじ
2	金	むぎごはん むさしのやさいととりさんのであい まめトンじる みかん	〇	とりにく だしけずり こんぶ ぶたにく だいず あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ こむぎこ あぶら さといも さとう こんにゃく	しょうが にんにく にんじん こまつな だいこん きりぼしだいこん ごぼう ながねぎ みかん
5	月	とりごもくごはん だいこんのみそしる さけのしおこうじやき すきこぶに	〇	ひじき とりにく あぶらあげ わかめ こうやどうふ みそ だしけずり こんぶ うちまめ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう	にんじん ほししいたけ ごぼう しめじ だいこん ながねぎ こまつな
6	火	スパゲッティーにくみそかけ こふきいも みかん	〇	ぶたにく だいず みそ ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら さとう でんぷん じゃがいも	たまねぎ ながねぎ にんじん にんにく しょうが パセリ ホールコーン みかん
7	水	コッペパン てづくりりんごジャム マカロニグラタン やさいスープ	〇	とりにく ぎゅうにゅう チーズ レバーソーセージ だしけずり こんぶ	パン さとう マカロニ バター こむぎこ あぶら じゃがいも	りんご レモン マッシュルーム たまねぎ にんじん ホールコーン キャベツ だいこん こまつな
8	木	きのこごはん さつまじる まめっこつくね りんご	〇	こんぶ ぶたにく みそ だしけずり とりにく だいず ぎゅうにゅう	こめ さとう さつまいも こんにゃく あぶら パンこ	にんじん しめじ えのきたけ ほししいたけ ごぼう ながねぎ たまねぎ ホールコーン りんご
9	金	マーボーどうふどん チャプチェ	〇	とうふ ぶたにく だいず みそ ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ ごまあぶら さとう でんぷん はるさめ ごま	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 にら たまねぎ
12	月	ごはん かきたまじる さんまのしおやきおろしソースかけ こんさいのきんぴら	〇	たまご とうふ だしけずり こんぶ さんま ぎゅうにゅう	こめ でんぷん さとう こんにゃく あぶら ごま	ながねぎ こまつな だいこん れんこん にんじん
13	火	カレーピラフ わかめのスープ ぶたにくのかりんとうあげ ごぼうとこまつなのいためもの	〇	いか わかめ なまあげ こんぶ だしけずり ぶたにく ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごま ごまあぶら さとう でんぷん こむぎこ	たまねぎ にんじん ながねぎ えのきたけ しょうが ごぼう こまつな
14	水	ガーリックパン ぶたにくのにこみロベールふう キャベツソテー	〇	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 オリーブあぶら あぶら こむぎこ さとう ごま ごまあぶら	にんにく パセリ たまねぎ マッシュルーム しめじ ホールトマト キャベツ にんじん こまつな
15	木	タンタンとうにゅうつけめん （ちゅうかめん・つけじる） だいこんのナムル みかん	〇	ぶたにく みそ とうにゅう とりがら ツナ ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん ごまあぶら さとう しろすりごま ごま	にんじん ながねぎ もやし にら しょうが にんにく だいこん ホールコーン みかん
16	金	トマトライスホワイトソースかけ やさいとソーセージのソテー	〇	ハム とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム レバーソーセージ	こめ あぶら こむぎこ バター	たまねぎ にんじん ホールコーン グリンピース マッシュルーム キャベツ こまつな
19	月	セルフサンド （コッペパン・ミートソース） ようふうひじきに やきりんご	〇	ぶたにく ひじき とりにく ベーコン ぎゅうにゅう	パン こむぎこ さとう あぶら バター	たまねぎ にんじん ホールコーン さやいんげん りんご
20	火	ごはん みそしる ししゃものいそべあげ いりどり	ヨ	あぶらあげ みそ だしけずり こんぶ ししゃも あおのり とりにく さつまあげ ヨーグルト	こめ こむぎこ あぶら さといも こんにゃく さとう	だいこん えのきたけ こまつな にんじん ごぼう たけのこ れんこん さやいんげん ほししいたけ
21	水	ジャコいりチャーハン ぶたにくのしょうがやき ワンタンスープ	〇	ちりめんじゃこ ぶたにく レバーソーセージ とりがら ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら ごま ごまあぶら さとう ワンタンのかわ	たけのこ ながねぎ にんじん にんにく しょうが もやし キャベツ
22	木	ごもくあんかけやきそば さつまいもとりんごのかさねに	〇	ぶたにく えび うずらたまご とりがら ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん さとう ごまあぶら でんぷん さつまいも	にんじん もやし キャベツ たまねぎ ほししいたけ こまつな にんにく しょうが りんご レモン レーズン
23	金	おやこどん キャベツのとさに みかん	〇	とりにく たまご だしけずり こんぶ ちくわ かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ もちあわ さとう ごま あぶら	たまねぎ にんじん ほししいたけ ほうれんそう キャベツ みかん
26	月	ごはん けんちんじる 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	〇	とりにく なまあげ だしけずり こんぶ たまご ツナ ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら あぶら さとう でんぷん こんにゃく ごま	にんじん ながねぎ こまつな ごぼう ほししいたけ たけのこ セロリ さやいんげん
27	火	チリライス ボイルやさい ちゅうかドレッシング りんご	〇	ぶたにく レバーソーセージ だいず チーズ ぎゅうにゅう	こめ あぶら こむぎこ さとう バター こんにゃく ドレッシング	たまねぎ にんじん グリンピース マッシュルーム しょうが にんにく トマトピューレ トマトジュース キャベツ もやし こまつな りんご
28	水	セルフサンド （セサミパン・しろみざかなのフライ） ちゅうのうソース ビーンズスープ ポテトソテー	〇	メルルーサ とりにく しろいんげんまめ だしけずり　こんぶ ぎゅうにゅう	パン こむぎこ パンこ あぶら アルファベットパスタ じゃがいも オリーブあぶら	キャベツ たまねぎ にんじん こまつな マッシュルーム ホールコーン にんにく パセリ
29	木	カレーうどん ジャコいりいとこんソテー まっちゃパンケーキ	〇	ぶたにく だしけずり こんぶ ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう たまご	うどん さとう でんぷん こんにゃく あぶら こむぎこ バター	にんじん たまねぎ ながねぎ こまつな ほししいたけ さやいんげん
30	金	あきのかおりごはん さわにわん とりのさいきょうやき きりぼしだいこんのいために	〇	こんぶ とりにく ぶたにく だしけずり みそ あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さつまいも くり さとう	にんじん しめじ だいこん ながねぎ ほししいたけ たけのこ ごぼう きりぼしだいこん こまつな

作り方・その他

1日 だまこ汁
今日は「中秋の名月」です。月に見立てただまご餅を入れた汁ものです。

2日　武蔵野やさいと鶏さんの出会い
鶏のから揚げをたくさんの野菜と一緒に大根おろしでみぞれ煮にします。
食べやすくもりもり食べられると好評の一品です。

7日 手作りりんごジャム
酸味のある紅玉りんごを使って、水・砂糖と煮詰めて作ります。香りよくほんのりと酸味がありおいしい手作りジャムです。



12日　さんまの塩焼き
秋の味覚「さんま」を塩焼きにして、おろしソースと一緒に食べます。じょうずに骨をとって食べましょう。

19日 焼きりんご
山形県の金子さんが、農薬を限りなく使わずに育ててくれた「紅玉りんご」を直送で取り寄せて作ります。
半分に切り、芯の部分をくり抜いたところに、溶かしバターと砂糖を入れて、オーブンで焼きます。

≪新米の収穫シーズンです≫

給食のお米は、農薬や化学肥料をほとんど使わずに作った安全なお米を使用しています。中旬ごろから新米が入る予定です

牛乳らんー　〇…牛乳　ヨ…ヨーグルト

都合により食品を変更することがあります。

月平均栄養価　エネルギー　637kcal　たんぱく質　26.5g　脂質　21.6g