



# 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2年度 10月

給食回数 22 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	木	さつますもじ おつきみだき れんこんいため ヨーグルト		かまぼこ さつまあげ とうふ とりにく あぶらあげ にぼし ぶたにく ヨーグルト	こめ さとう あぶら しらたまこ さといも こんにやく	ごぼう にんじん たけのこ かんぴょう ほししいたけ グリーンピース こまつな れんこん	お月見献立です。さつますもじ は、鹿児島県の郷土料理で、ち らし寿司のごとです。
2	金	きびごはん さばのねぎソースかけ にくじゃが	○	さば ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ もちぎ こむぎこ でんぶん あぶら ごまあぶら さとう じゃがいも こんにやく	ながねぎ たまねぎ にんじん ほししいたけ こまつな	きびなどの雑穀米は白米に比 べ、食物繊維、ビタミン、ミネラ ルなどさまざまな栄養成分が豊 富です。
5	月	スパゲティミートソース れんこんチップおんサラダ	○	ぶたにく ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら さとう ごまあぶら	たまねぎ パセリ にんじん にんにくしょうが セロリ トマトピューレ キャベツ もやし チンゲンさい れんこん	素揚げしたれんこんチップが温 野菜のアクセントになります。
6	火	えびとやさいのピラフ 鶏肉のアップルソース じゃがいものカレーソテー	○	えび とりにく ハム ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ パター あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん コーン パセリしょうが りんご レモン キャベツ こまつな	焼いた鶏肉にりんごのすりおろ しを使った甘酸っぱいソースを かけます。
7	水	てづくりオニオンハムパン 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 さとう パター あぶら マヨネーズ こんにやく アルファベットパスタ	マッシュルーム たまねぎ セロリ キャベツ にんじん こまつな ほうれんそう しめじ	給食室で生地を練り、発酵させ て作ります。焼きたてのおいしさ をどうぞお楽しみに。
8	木	げんまいいりごはん さんまのかばやき ひじきのいために	○	さんま ひじき ぶたにく だしけずり ぎゅうにゅう	こめ げんまい でんぶん こむぎこ あぶら さとう	しょうが にんじん たけのこ こまつな	さんまに含まれるあぶらには、 脳の働きをよくするDHAや悪玉 コレステロールを減らす働きの あるIPAが多く含まれています。
9	金	にくみそライス ちゅうかスープ ぶどう	○	ぶたにく みそ とりがら ぎゅうにゅう	こめ げんまい あぶら さとう でんぶん	ほししいたけ たけのこ たまねぎ ながねぎ にんじん しょうが はくさい もやし こまつな ぶどう	玄米入りごはんにトロっとした肉 みそあんがかかります。
12	月	にこみうどん おんやさい ポテトきなごーナツ	○	ぶたにく みそ だしけずり かまぼこ たまご きなこ ぎゅうにゅう	うどん あぶら じゃがいも こむぎこ さとう パター	たけのこ はくさい にんじん ながねぎ にんにく しょうが もやし キャベツ チンゲンさい	ドーナツ生地にマッシュポテトを 加えることで、もちもちとした食 感になります。
13	火	あきのかおりごはん みそしる なすのハンバーグ	○	とりにく だしけずり わかめ あぶらあげ みそ にぼし ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう	こめ ていアミロース米 ごまあぶら さとう さつまいも あぶら じゃがいも パンこ でんぶん	しめじ にんじん キャベツ たまねぎ なす	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。
14	水	食パン てづくりりんごジャム ミネストローネスープ ガーリックチキン	○	ほたて ベーコン しろいんげんまめ とりがら とりにく ぎゅうにゅう	パン さとう パター あぶら	りんご レモン たまねぎ にんじん キャベツ セロリ にんにく トマトジュース	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。
15	木	ごはん ししゃものあまからあげ いもとりのみそに	○	ししゃも とりにく みそ だしけずり ぎゅうにゅう	こめ でんぶん こむぎこ あぶら さとう じゃがいも	しょうが こまつな	ししゃもは、頭から骨ごと食べら れるのでカルシウムが豊富で す。
16	金	マーボーどうふどんぶり はるさめソテー	○	とうふ ぶたにく みそ ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ ごまあぶら さとう でんぶん はるさめ あぶら	ながねぎ たけのこ にんじん にら ほししいたけ にんにく しょうが もやし	ピリ辛味のマーボー豆腐でご飯 がすすみます。1年生にも食べ やすいよう辛さは控えめです。
19	月	むぎごはん ぎせいどうふ とりさんとしないやさいのであい	○	たまご とうふ ぶたにく ひじき だしけずり とりにく ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ さとう あぶら でんぶん さといも	ながねぎ ごぼう にんじん しょうが にんにく だいこん こまつな	ぎせい豆腐は、ゆでてつぶした 豆腐に卵や野菜などを加えて、 オーブンで焼いて作ります。
20	火	じゃこチャーハン とりのおうごんやき なまあげのピリカラに	○	ちりめんじゃこ とりにく たまご なまあげ ぶたにく みそ だしけずり ぎゅうにゅう	こめ げんまい あぶら さとう	ながねぎ にんじん しょうが にんにく ほししいたけ キャベツ たけのこ こまつな	卵の衣をつけて黄金色に焼き上 げた肉は、口当たりがふんわり します。
21	水	フレンチトースト ポトフ さつまいもとだいずのかりんとうあげ	○	たまご ぎゅうにゅう ぶたにく とりがら だいず	パン さとう パター じゃがいも あぶら さつまいも でんぶん くろざとう	ホールコーン にんじん キャベツ たまねぎ こまつな にんに セロリ	秋の味覚さつま芋。コロコロに 切って素揚げしたものを揚げた 大豆と一緒に甘いタレにからめ ます。
22	木	ごはん ふりかけ いものこじる さんまのすがたに	○	ちりめんじゃこ かつおぶし あおのり ぶたにく あぶらあげ みそ にぼし さんま こんぶ ぎゅうにゅう	こめ ごま あぶら さとう さといも	にんじん だいこん はくさい こまつな しょうが	筒切りにしたさんまを骨までや わらかくなるようにコトコ煮ま す。
23	金	ちゅうかうまにどんぶり むぎはるまき	○	ぶたにく いか とりがら とりにく チーズ ぎゅうにゅう	こめ げんまい あぶら さとう でんぶん はるまきのかわ おしむぎ こむぎこ	にんじん たまねぎ たけのこ はくさい しめじ チンゲンさい しょうが ほししいたけ	麦春巻きは、具に押麦が入りま す。粉チーズがかくし味です。
26	月	ごもくやきそば がんとたまごこんにやくのもの りんご	○	ぶたにく ちくわ あおのり かつおぶし がんとどき だしけずり ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん あぶら こんにやく さとう	たまねぎ にんじん たけのこ キャベツ もやし にら しょうが こまつな りんご	給食の焼きそばは具沢山。6種 類の野菜と豚肉、ちくわが入り ます。
27	火	ひじきごはん さつまいもやきコロッケ おんやさい	○	あぶらあげ ひじき とりにく だしけずり かまぼこ ぎゅうにゅう	こめ げんまい あぶら さとう さつまいも こむぎこ パンこ	にんじん ごぼう たまねぎ もやし キャベツ チンゲンさい	さつまいもやきコロッケは、サク サクとした食感になるよう、丁 寧に焼き上げます。
28	水	げんまいいりごはん うめぼし さけのしおこうじやき とりにくとれんこんのうまに	○	さけ とりにく ちくわ かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ げんまい あぶら こんにやく さとう	うめ にんじん ごぼう れんこん ほししいたけ こまつな	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。
29	木	たまねぎカレーライス ポイルやさい てづくりドレッシング	○	ぶたにく とりがら ぎゅうにゅう	こめ げんまい じゃがいも あぶら こむぎこ パター さとう ごまあぶら すりごま	たまねぎ にんじん セロリ しょうが にんにく キャベツ だいこん こまつな	<b>今月の月平均栄養価</b> エネルギー 620kcal たんぱく質 25.4g 脂 質 20.9g
30	金	ぱっくりドッグ かぼちゃのポタージュ ハムのおんサラダ	○	ウインナー ぎゅうにゅう とりがら なまクリーム ハム	パン こむぎこ あぶら パター さとう しるすりごま	キャベツ にんじん かぼちゃ たまねぎ セロリ もやし れんこん チンゲンさい	

\* 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。