

10月 予定献立表

2020年

給食回数 22 回

武蔵野市立桜堤調理場

日	牛乳等	献立名	体の血や肉になるもの (赤)	体の熱や力になるもの (黄)	体の調子を整えるもの (緑)	作り方・その他
1(木)	○	チャンポンうどん じゃが芋と鶏肉の味噌煮 お月見団子	豚肉 えび いか 鶏ガラ 大豆 鶏肉 味噌 豆腐 牛乳	うどん 油 じゃが芋 こんにやく でん粉 砂糖 白玉粉	もやし キャベツ 長ねぎ にんじん にんにく 生姜 小松菜	1日(木)お月見団子
2(金)	○	秋の香りご飯 清汁 厚焼き卵 ひじき煮	昆布 鶏肉 豆腐 わかめ けずり節 卵 ひじき 油揚げ 牛乳	米 栗 砂糖 ごま油 油	にんじん しめじ 大根 小松菜 長ねぎ 玉ねぎ ほうれん草	十五夜の行事食として、お月様に見立てた白玉団子です。
5(月)	○	ご飯 春雨スープ たっぶり野菜の焼きメンチカツ 野菜ソテー	豆腐 えび けずり節 昆布 豚肉 牛乳	米 春雨 ごま油 パン粉 小麦粉 油 でん粉	もやし にんじん 長ねぎ 玉ねぎ キャベツ 赤ピーマン 小松菜 にんにく	
6(火)	○	コッペパン 手作りりんごジャム 野菜スープ マカロニグラタン	鶏肉 牛乳 スキムミルク チーズ 白いんげん豆 レバーソーセージ 豚ガラ	パン 砂糖 マカロニ 油 バター 小麦粉 じゃが芋	りんご レモン マッシュルーム 玉ねぎ ホールコーン にんじん キャベツ	
7(水)	○	冷やしきつねうどん もやしとほうれん草のソテー りんご	鶏肉 油揚げ かまぼこ けずり節 ちりめんじゃこ 牛乳	うどん 砂糖 ごま ごま油	もやし 干びょう 干しいたけ たけのこ 長ねぎ 小松菜 ほうれん草 玉ねぎ りんご	2日(金)秋の香りご飯
8(木)	○	豚飯 中華スープ 白身魚のから揚げハニーマスタードソース 野菜炒め	豚肉 かまぼこ ハム 豆腐 鶏ガラ メルルーサ レバーソーセージ 牛乳	米 砂糖 ごま油 小麦粉 でん粉 油 マヨネーズ はちみつ ごま	干しいたけ キャベツ たけのこ えのきたけ 長ねぎ にんじん レモン もやし 小松菜 にんにく	熊本県産の栗を使った炊き込みご飯です。
9(金)	○	えびクリームライス 野菜炒め りんご	えび 鶏肉 牛乳 スキムミルク チーズ 豚肉	米 油 小麦粉 バター ごま油	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム ピーマン キャベツ 小松菜 もやし にんにく りんご	
12(月)	○	ご飯 韓国風スープ ヤンニョムチキン チャプチェ	わかめ 鶏肉 鶏ガラ 豚肉 牛乳	米 ごま油 ごま でん粉 小麦粉 油 砂糖 春雨	大豆もやし 小松菜 にんじん 生姜 長ねぎ にんにく いら ごぼう 玉ねぎ	10月中旬頃、新米が登場します。
13(火)	○	セルフサンド (コッペパン・あんこ) ポークシチュー 野菜ソテー	小豆 豚肉 生クリーム レバーソーセージ 鶏肉 牛乳	パン 砂糖 じゃが芋 油 小麦粉 バター でん粉	玉ねぎ 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 小松菜	
14(水)	○	糰うどん(うどん・野菜・つけ汁) ちくわの磯辺揚げ 金時豆煮	豚肉 けずり節 ちくわ あおのり 金時豆 牛乳	うどん 砂糖 小麦粉 油	もやし 大根 にんじん 小松菜 長ねぎ 生姜	
15(木)	○	ごまご飯 もずくと野菜のスープ 揚げぎょうざ ナムル	もずく 豆腐 昆布 けずり節 豚肉 牛乳	米 ごま 餃子の皮 ごま油 油 小麦粉 砂糖	長ねぎ にんじん 小松菜 白菜 いら にんにく 生姜 大豆もやし 大根	6日(火)
16(金)	○	親子丼 実だくさん汁 ポップビーンズ	鶏肉 卵 けずり節 昆布 油揚げ 味噌 大豆 あおのり 牛乳	米 押し麦 砂糖 ごま油 でん粉 油	玉ねぎ にんじん 小松菜 大根 白菜 長ねぎ	手作りりんごジャム
19(月)	○	ご飯 食べるラー油 卵スープ 豚肉の黒こしょう焼き ひじきのそぼろ炒め	鶏肉 ぼたて貝 ちりめんじゃこ 卵 けずり節 昆布 豚肉 ひじき 牛乳	米 ごま 油 ごま油 砂糖 でん粉	とうがらし にんにく 生姜 長ねぎ 玉ねぎ にんじん 大豆もやし いら 小松菜	長野県の水野さんが作る「紅玉」という品種のりんごを使います。
20(火)	○	ぶどうコッペパン ミルククリーム ポトフ チキンとマカロニのバジルソテー	牛乳 スキムミルク 生クリーム 豚肉 レバーソーセージ けずり節 昆布 鶏肉	パン でん粉 砂糖 バター じゃが芋 油 マカロニ オリーブ油	玉ねぎ にんじん キャベツ 大根 セロリ にんにく バジル	
21(水)	○	スパゲッティミートソース キャベツソテー りんご	豚肉 大豆 ベーコン 牛乳	スパゲッティ オリーブ油 油 砂糖	玉ねぎ にんじん にんにく トマトジュース 小松菜 ホールトマト もやし キャベツ りんご	7日(水)
22(木)	○	えびチャーハン 野菜スープ 鶏肉と野菜の炒め物	焼き豚 えび 鶏肉 けずり節 昆布 牛乳	米 ごま油 じゃが芋 油	にんじん たけのこ 長ねぎ 玉ねぎ キャベツ しめじ	第三中学校 2年生考案献立
23(金)	○	カレーライス じゃこ入り糸こんにゃくソテー	豚肉 レバーソーセージ ちりめんじゃこ 牛乳	米 きび じゃが芋 小麦粉 油 砂糖 こんにやく	玉ねぎ にんじん セロリ 生姜 にんにく 小松菜 さやいんげん	各班ごとにテーマを決めて、一食分の献立を考えました。その中から選ばれたバランスのとれた献立です。
26(月)	ヨ	きのこご飯 さつま芋の味噌汁 さんまの塩焼き 大根おろし煮 打ち豆とひじきの煮物	昆布 豚肉 生揚げ 味噌 けずり節 さんま ひじき 打ち豆 さつま揚げ ヨーグルト	米 砂糖 さつま芋 こんにやく 油 ごま油	にんじん しめじ えのきたけ 干しいたけ ごぼう 長ねぎ 大根	
27(火)	○	コッペパン 豚肉の煮込みロベール風 ブロッコリーソテー りんご	豚肉 レバーソーセージ 牛乳	パン 油 砂糖 ごま	玉ねぎ マッシュルーム ホールトマト グリンピース キャベツ ブロッコリー にんじん エリンギ りんご	
28(水)	○	五目あんかけ焼きそば さつま芋とりんごの重ね煮	豚肉 いか えび けずり節 牛乳	蒸し中華麺 ごま油 砂糖 でん粉 さつま芋	にんじん 玉ねぎ たけのこ キャベツ 干しいたけ 小松菜 生姜 にんにく りんご レモン レーズン	世界の料理 12日(月) 韓国料理
29(木)	○	ご飯 冬瓜と豆腐のスープ 大豆入りジャンボシウマイ ピーマンソテー	卵 えび 豆腐 けずり節 昆布 豚肉 大豆 牛乳	米 ごま油 でん粉 焼売の皮 ピーマン 砂糖 ごま	冬瓜 小松菜 長ねぎ 玉ねぎ 生姜 ごぼう にんじん 干しいたけ	ヤンニョムチキンは、コチュジャンで味付けをした甘辛いから揚げです。チャプチェは、春雨の炒め物です。
30(金)	○	タコライス (ご飯・タコミート・ポイルキャベツ) スライスチーズ わかめと大根のスープ	豚肉 大豆 チーズ わかめ 昆布 けずり節 牛乳	米 押し麦 油 砂糖 ごま	玉ねぎ にんじん ピーマン にんにく ホールトマト キャベツ 長ねぎ 大根	

牛乳らん ○…牛乳 ヨ…ヨーグルト

* 都合により材料が変更になることがあります。* 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 835kcal たんぱく質 34.7g 脂質 26.3g