



10月予定献立表

《今月のめあて》

よいしせいで たべましょう



令和2年度 10月

給食回数 22 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 木	けんちんうどん あつあげとうふのもの おつきみだんご	○	とりにく あぶらあげ だしけずり なまあげ ぶたにくとうふ ぎゅうにゅう	うどん さといも こんにやく さとう でんぶん あぶら しらたまこ	にんじん きりぼしだいこん ごぼう ながねぎ しめじ たまねぎ グリンピース ほししいたけ	☆1日お月見団子 1日は十五夜です。白玉粉と豆腐を混ぜお団子にし、みたらしをかけます。
2 金	むぎごはん ガバオライス えびとやさいのソテー りんご	○	だいち とりにくたまご えび ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら さとう	ピーマン あかピーマン たまねぎ にんにく バジル キャベツ にんじん りんご	
5 月	ごましおごはん さつまじる ぶたのしょうがやき きりぼしだいこんにに ヨーグルト		こんぶ ぶたにくとうふ みそ だしけずり さつまあげ ヨーグルト	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 ごまあぶら	だいこん にんじん ながねぎ こまつなしょうが きりぼしだいこん グリンピース	
6 火	むぎごはん ごもくじる さばのみそに おんやさい	○	ぶたにく あぶらあげ だしけずり さば みそ ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ だまこもち ごまあぶら でんぶん さとう	ごぼう にんじん ながねぎ きりぼしだいこん しょうが はくさい もやし こまつな	
7 水	スープパスタ(ペスカトーレ) ツナとやさいのソテー まっちゃんケーキ	○	ベーコン いか えび とりがら ツナ ぎゅうにゅう とうにゅう たまご	スパゲッティ あぶら オリーブあぶら さとう こむぎこ バター あまなつとう	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム ホールトマト セロリ トマトピューレ もやし キャベツ こまつな	
8 木	チャーハン もずくスープ あおだいずいりどりオイスターいため	○	やきぶた もずく ベーコン だしけずり こんぶ いか とりにく あおだいず ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら ごまあぶら さとう でんぶん	ながねぎ たまねぎ にんじん ピーマン にんにく しょうが こまつな たけのこ ホールコーン	☆22日秋のかおりご飯 栗やさつま芋が入った、炊き込みご飯です。
9 金	ぶたすきどん ナムル りんご	○	ぶたにくとうふ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ こんにやく さとう あぶら ごまあぶら ごま	にんじん たけのこ ながねぎ はくさい ほししいたけ だいち もやし キャベツ こまつな りんご	
12 月	チキンカツどん ポイルキャベツ みそしる	○	とりにく わかめ なまあげ みそ だしけずり こんぶ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ こむぎこ パンこ あぶら	キャベツ ながねぎ にんじん かんぴょう	
13 火	ぶどうパン やさいスープ マカロニグラタン	○	レバーソーセージ しろいんげんまめ だしけずり とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ	パン じゃがいも あぶら マカロニ バター こむぎこ	にんじん キャベツ こまつな マッシュルーム セロリ にんにく たまねぎ ホールコーン	
14 水	みそラーメン(つけめん) ぶたのかくに ポテドーナッツ	○	ぶたにくみそ とりがら だしけずり こんぶ たまご ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん バター ごま あぶら さとう あぶら じゃがいも こむぎこ	もやし キャベツ たけのこ にんじん こまつな ホールコーン ながねぎ にんにく しょうが	☆27日飲むヨーグルト コクのあるジャージー 乳を使用した飲むヨー グルトが、給食で初め て登場します！ 産地は、長野県八ヶ 岳。 低温殺菌牛乳と同じと ころで作られています。
15 木	あわごはん ふりかけ じゃがいものみそしる ぶたにくのかりんとうあげ やさいのおかかいため	○	ちりめんじゃこ かつおぶし あおのり わかめ みそ だしけずり こんぶ ぶたにく ベーコン ぎゅうにゅう	こめ もちあわ さとう ごま あぶら じゃがいも でんぶん こむぎこ	にんじん たまねぎ えのきたけ しょうが キャベツ こまつな	
16 金	ブルコギぶたどん チャプチェ しろいんげんまめ りんごあまに	○	ぶたにくしろいんげんまめ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ ごまあぶら さとう あぶら しろすりごま はるさめ	にんじん たまねぎ なら キャベツ しめじ えのきたけ にんにく チンゲンさい ほししいたけ りんご	
19 月	じゃこごはん わかめスープ チーズダッカルビ ちゅうかソテー	○	こんぶ ちりめんじゃこ わかめ とうふ だしけずり とりにく チーズ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ ごま こまあぶら さとう はるさめ あぶら さとう さつまいも	しょうが ながねぎ こまつな にんにく たまねぎ キャベツ にんじん はくさいキムチ たけのこ	☆ご心配なことがありま したら、栄養士までご連 絡ください。
20 火	チーズパン カンジャスープ ハンバーグマトソースかけ ベジタブルソテー	○	レバーソーセージ とりがら ぶたにく だいち おから ぎゅうにゅう	パン おしむぎ あぶら さとう	たまねぎ にんじん キャベツ セロリ こまつな にんにく ホールトマト マッシュルーム もやし あかピーマン ホールコーン	
21 水	クリームスパゲッティ ポイルやさい わふうドレッシング りんご	○	さけ ベーコン なまクリーム とうにゅう ぎゅうにゅう だいち	スパゲッティ あぶら オリーブあぶら こむぎこ バター こんにやくドレッシング	たまねぎ にんじん マッシュルーム ほうれんそう キャベツ ホールコーン こまつな りんご	
22 木	あきのかおりごはん かきたまじる とりのあまからやき がんもとやさいのもの	○	とりにく たまご とうふ ほたてが い だしけずり がんもどき ぎゅうにゅう	こめ もちこめ こんにやく ごまあぶら さとう くり さつまいも でんぶん	しめじ にんじん たけのこ ながねぎ ほうれんそう しょうが きりぼしだいこん グリンピース	☆28日ぴやんぴやん麵 中国の料理で、幅広 の麵を使います。「ぴや ん」という漢字は56画も あり、とても難しい漢字 です。平たいという意味 があるそうです。 麵に肉あんかけをかけ ます。辛みは給食用 に抑えてあります。
23 金	コーンライス ミートソースかけ ジャーマンポテト	リ	ぶたにく だいち ベーコン	こめ おしむぎ あぶら じゃがいも	ホールコーン たまねぎ にんじん セロリ マッシュルーム トマトジュース パセリ りんごジュース	
26 月	ごはん とんじる さんまのしおやき にくじゃが ヨーグルト		ぶたにく とうふ みそ だしけずり こんぶ さんま とりにく ヨーグルト	こめ こんにやく あぶら さとう でんぶん じゃがいも	きりぼしだいこん にんじん ながねぎ ごぼう こまつな だいこん たまねぎ グリンピース ほししいたけ	
27 火	えびピラフ ビーンズスープ とりのからあげ	飲むヨー グルト	えび ベーコン だしけずり しろいんげんまめ こんぶ とりにく のむヨーグルト	こめ こめつぶむぎ あぶら さとう こむぎこ でんぶん	たまねぎ にんじん にんにく ホールトマト トマトジュース セロリ しょうが	
28 水	ぴやんぴやんめん ささみのパンパンジー こまつなのスープ	○	ぶたにく だいち だしけずり とりにく ベーコン ぎゅうにゅう	うどん あぶら でんぶん ごまあぶら ごま しろすりごま さとう	もやし チンゲンさい ほししいたけ たまねぎ たけのこ ながねぎ しょうが にんにく にんじん はくさい こまつな	
29 木	あきのカレーライス ポイルやさい わふうドレッシング フルーツミックス	○	ぶたにく だいち ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら さつまいも こむぎこ バター さとう こんにやく ドレッシング	なす たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリ しょうが にんにく キャベツ こまつな ホールコーン ミックスフルーツ	☆30日ハロウィン献立 かぼちゃを使ったポ タージュを作ります。
30 金	ココアロール ウィナー かぼちゃのポタージュ やさいソテー	○	ウィナー ぎゅうにゅう とりがら とうにゅう えび なまクリーム あおだいず	パン こむぎこ あぶら バター ごまあぶら でんぶん	かぼちゃ たまねぎ セロリ キャベツ こまつな にんじん	

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654kcal たんぱく質27.7g 脂質22.8g ○・・・牛乳 リ・・・りんごジュース