



# 10月予定献立表

《今月のめあて》  
よくかんで食べよう！



令和2年度 10月

給食回数 21 回

武蔵野市立第五小学校

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)	力や熱となる(き)	体の調子をととのえる(みどり)	
1	木	ジャージャーうどん (にくみそ・うどん) やさいとジャコのナムル おつきみきなこだんご	○	ぶたにく だいず みそ とりがら ちりめんじゃこ あぶらあげ とうふ きなこ ぎゅうにゅう	うどん さとう あぶら でんぶ ごまあぶら しらたまこ くろざとう	もやし ながねぎ にんじん しょうが ほししいたけ たけのこ こまつな だいず もやし きくらげ にんにく	<b>1日(木) お月見きなこ団子</b> 「十五夜」に合わせて、豆腐入りの白玉団子に、黒蜜ときなこをかけて食べます。
2	金	むぎごはん みそしる やきにく かぼちゃのいとこに	○	とうふ わかめ みそ だしけずり こんぶ ぶたにく あずき ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ さとう でんぶ あぶら ごまあぶら ごま	ながねぎ たまねぎ りんご にんにく しょうが かぼちゃ	
5	月	ごはん のりのつくだに みそしる さばのこうみやき さつまいもとコーンのソテー	○	のり あぶらあげ みそ だしけずり さば ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ さとう あぶら さつまいも	はくさい こまつな にんじん しょうが ながねぎ にんにく たまねぎ ホールコーン さやいんげん	<b>6日(火) 手作りりんごジャム</b> 甘味と酸味のバランスが特徴の「紅玉」を使用して、給食室でじっくりと煮詰めて作ります。
6	火	セサミしよくパン てづくりりんごジャム ミートボールブラウンシチュー ローストポテト	○	ぶたにく だいず ぎゅうにゅう	パン さとう こむぎこ でんぶ あぶら パター じゃがいも	りんご レモン しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリ トマトピューレ プロッコリー エリンギ パセリ	
7	水	ごもくあんかけやきそば (ごもくあんかけ・ちゅうかめん) ちゅうかスープ みかん	○	ぶたにく えび かまぼこ とりがら とりくに なまあげ ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん ごまあぶら さとう でんぶ	キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ きくらげ チンゲンさい こまつな しょうが みかん	<b>14日(水) 飲むヨーグルト</b> コクがあるジャージー乳を使用していて、低温殺菌牛乳と同じ「長野県八ヶ岳」でつくられています。
8	木	とりごぼうごはん すましじる ぶたにくのいそべあげ こんにやくのみそでんがく	○	とりにく わかめ だしけずり こんぶ ぶたにく あおのり みそ ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら さとう こむぎこ あぶら こんにやく しろすりごま ごま	ごぼう にんじん さやいんげん しょうが こまつな	
9	金	ロコモコボウル (ごはん ・ハンバーグ・やさい・ソース) とうにゅうチャウダー ぶどう	○	ぶたにく だいず とうふ ツナ ベーコン ぎゅうにゅう とうにゅう とりがら なまクリーム	こめ こめつぶむぎ パンこ あぶら さとう こむぎこ じゃがいも パター	たまねぎ キャベツ あかピーマン ホールコーン ホールトマト セロリ マッシュルーム にんにく にんじん しめじ さやいんげん ぶどう	<b>※ご心配なこと等 ございましたら、 栄養士まで ご連絡ください。</b>
12	月	むぎごはん はいがふりかけ すましじる さわらのゆあんやき だいこんのもの	○	ひじき かつおぶし あおのり だしけずり こんぶ さわら さつまあげ みそ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ こむぎはいが ごま さとう あぶら おふ でんぶ	にんじん こまつな ゆず だいこん	
13	火	みそにこみうどん あつあげのチャンブル くりときんときまめのパンケーキ	○	とりにく みそ だしけずり こんぶ なまあげ ぶたにく かつおぶし たまごヨーグルト きんときまめ ぎゅうにゅう	うどん こんにやく でんぶ あぶら ごまあぶら さとう こむぎこ パター くり	ごぼう はくさい にんじん ながねぎ こまつな いら しょうが にんにく	<b>NEW</b> のぼ ヨーグルト
14	水	ナントマトチキンカレー じゃがいものサブジ ぶどう のむヨーグルト	飲 ヨ	とりにく しろいんげんまめ とりがら のむヨーグルト	ナン あぶら さとう こむぎこ じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリ ほうれんそう トマトピューレ プロッコリー ぶどう	<b>28日(水) さんまの塩焼き</b> 今が旬のさんまを塩焼きにして、おろしソースをかけて食べます。「おはし」をうまく使って、骨をきれいに外しながら食べてみましょう。
15	木	ごましおごはん みだくさんみそしる まめこつくね おんやさい	○	とうふ みそ だしけずり とりにく だいず あおだいず ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ ごま さいとも こんにやく ごまあぶら パンこ あぶら さとう でんぶ	にんじん ごぼう ながねぎ こまつな しょうが ほししいたけ キャベツ もやし	
16	金	チキンケバブどん (チキンケバブ・ごはん) やさいスープ だいがくいも	○	とりにく ベーコン とりがら ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ さとう あぶら でんぶ さつまいも ごま	たまねぎ にんじん パセリ しょうが にんにく だいこん キャベツ ほうれんそう セロリ	<b>30日(金) 世界の給食</b> 『大韓民国の料理』 お隣の国「韓国」の料理は、日本で馴染みのある味も多いのではないのでしょうか。「ポクンパツ」は野菜たっぷりのキムチチャーハン。「チーズダッカルビ」は鶏肉や季節野菜にチーズをかけて焼きます。韓国ではお祝いの日に食べる「ミヨック」は、特製のわかめスープです。
19	月	ごはん みそしる とりのさかむし こんさいきんびら	○	あぶらあげ みそ だしけずり こんぶ とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ さとう ごまあぶら でんぶ こんにやく	きりぼしだいこん こまつな ながねぎ しょうが れんこん ごぼう にんじん	
20	火	セルフサンド (かしわおれパン ・ヒレカツフライ・ポイルキャベツ ・ちゅうのうソース) ぐだくさんミネストローネ みかん	○	ぶたにく きんときまめ ベーコン とりがら ぎゅうにゅう	パン こむぎこ パンこ あぶら マカロニ	キャベツ たまねぎ にんじん はくさい マッシュルーム セロリ にんにく ホールトマト トマトピューレ パセリ みかん	
21	水	むぎごはん まめじゃこ すましじる ちゅうかぶとうたまごやき もやしのあまず	○	だいず かえりにほし わかめ だしけずり こんぶ たまご ぶたにく ひじき ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ でんぶ あぶら さとう ごま ごまあぶら	にんじん こまつな かんぴょう たまねぎ いら ほししいたけ もやし ほうれんそう	<b>世界の給食</b> 世界の給食
22	木	さけのクリームスパゲティ (スパゲティ・クリームソース) わふうジャーマンポテト りんご	○	さけ ぎゅうにゅう なまクリーム とりがら ベーコン あおのり	スパゲッティ あぶら こむぎこ パター じゃがいも	たまねぎ にんじん マッシュルーム ほうれんそう にんにく セロリ りんご	
23	金	くろまいりりさつまいもごはん みそしる にくだんごのどうみょうじむし ミニトマト	○	こんぶ みそ だしけずり ぶたにく だいず ぎゅうにゅう	こめくろまいり さつまいも ごま でんぶ さとう どうみょうじこ	こまつな かぼちゃ ながねぎ ほししいたけ たけのこ にんじん しょうが ミニトマト	
27	火	カレーピラフ とうふのさっぱりスープ いかのフリッター みかん	○	ハム とうふ だしけずり いか ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら こむぎこ	たまねぎ にんじん ホールコーン マッシュルーム パセリ グリーンピース キャベツ もやし こまつな セロリ みかん	
28	水	みなみうおぬまごはん みそしる さんまのしおやき おろしソース さいともそぼろあん	○	みそ だしけずり さんま ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ さとう さいとも でんぶ あぶら	はくさい にんじん こまつな だいこん ゆず たまねぎ	
29	木	はいがパン もずくのスープ かぼちゃのやきコロッケ やさいとソーセージのソテー	○	もずく だしけずり ぶたにく だい ず レバーソーセージ ぎゅうにゅう	パン ごまあぶら じゃがいも あぶら こむぎこ パンこ	もやし こまつな にんじん ホールコーン しょうが かぼちゃ たまねぎ キャベツ	
30	金	キムチポクンパツ (キムチチャーハン) ミヨック(わかめスープ) チーズダッカルビ りんごジュース	り	ぶたにく みそ わかめ とりがら こんぶ とりにく チーズ	こめ こめつぶむぎ あぶら ごまあぶら ごま さとう さつまいも	こまつな ながねぎ にんじん いら だいず もやし にんにく たまねぎ はくさい キムチ ほししいたけ しょうが もやし キャベツ りんごジュース	

○・・・牛乳 / 飲ヨ・・・飲むヨーグルト / リ・・・りんごジュース

平均栄養価 中学年 エネルギー 632kcal ・たんぱく質 26.4g ・脂質 20.4g

献立は都合により変更される事もあります。