



10月

予 定 献 立 表










令和3年度

今月のめあて

てわけして きちんとかたづけよう

給食回数 21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)			作 り 方 ・ そ の 他
			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 金	おやこどん やさいのおかかソテー あべかわいも	○	とりにく たまご かつおぶし こんぶ きなこ ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ さとう ごま あぶら さつまいも	たまねぎ にんじん ほししいたけ こまつな キャベツ	秋はいろいろな食材が収穫の時期を迎えます。手間をかけて育ててくれた方に感謝し、よく噛んで味わって食べましょう。
4 月	ジャージャンどうふどん たまごスープ ぶどう	○	なまあげ ぶたにく みそ とりがら たまご ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ ごまあぶら さとう でんぶん はるさめ	ながねぎ たけのこ にんじん ほししいたけ キャベツ にら にんにく しょうが えのきたけ こまつな ぶどう	1日 あべかわいも さつまいもを素揚げして、砂糖ときな粉をまぶします。
5 火	しょうゆつけめん (ちゅうかめん つけじる) ぶたかくに きんときまめに	○	とりがら ぶたにく うずらたまご きんときまめ ぎゅうにゅう	むしちゅうかさぼ ごまあぶら さとう あぶら でんぶん	もやし たけのこ にんじん にら ほししいたけ にんにく しょうが ながねぎ	
6 水	セルフサンド (コッペパン キャロブクリーム) ぶたにくのこみロペールふう ジャーマンポテト	○	ぎゅうにゅう キャロブ なまクリーム ぶたにく レバーソーセージ	パン さとう でんぶん あぶら じゃがいも	たまねぎ マッシュルーム にんにく ホールマト にんじん パセリ	4日 ぶどう 山形県の土屋順子さんがほとんど農薬を使わず、育てた種なしピオーネです。強い甘さとさわやかな酸味が特徴です。
7 木	ごはん ふりかけ みそしる さけのてりやき ぶたにくのねぎしおきんびら	ヨ	ちりめんじゃこ あおのり なまあげ みそ こんぶ さけ かつおぶし ぶたにく ヨーグルト	こめ さとう ごま あぶら こんにやく ごまあぶら	だいこん たまねぎ こまつな ごぼう にんじん れんこん ながねぎ にんにく	
8 金	ごはん みだくさんじる きのこっこ ひじきいため	○	かつおぶし こんぶ とりにく おから ひじき ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ こんにやく ごまあぶら さとう パンこ あぶら でんぶん	にんじん ながねぎ だいこん ごぼう しめじ えのきたけ たまねぎ しょうが ホールコーン さやいんげん	
11 月	きむたくごはん スアンラータン ごもくいため	○	ぶたにく とりにく たまご かつおぶし こんぶ えび いか ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごまあぶら でんぶん さとう	はくさいキムチ ながねぎ だいこんつぼづけ もやし にんじん こまつな しょうが たまねぎ はくさい たけのこ ほししいたけ にんにく	6日 キャロブクリーム キャロブは、いなご豆の外側部分のさやを蒸して粉にしたものです。牛乳、生クリーム、砂糖と一緒にクリームにし、パンに塗っていただきます。
12 火	よしだうどん(うどん つけじる) ゆでやさい とりにくのてんぶら みかん	○	かつおぶし とりにく ぎゅうにゅう	うどん さとう ごま こむぎこ あぶら	もやし しょうが ながねぎ キャベツ こまつな にんじん みかん	8日 きのこっこ 鶏挽肉とおから、しめじ、えのきを混ぜて焼き上げ甘辛のタレをかけます。
13 水	セルフサンド (コッペパン・ウィンナー) キャベツソテー ホワイトシチュー	○	レバーソーセージ ぶたにく ぎゅうにゅう なまクリーム とりがら	パン あぶら じゃがいも こむぎこ バター	キャベツ たまねぎ にんじん ホールコーン マッシュルーム	
14 木	とりごぼうごはん みそしる ししゃものあまからあげ やさいソテー	○	ひじき とりにく こんぶ とうふ わかめ みそ かつおぶし あぶらあげ ししゃも ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう でんぶん こむぎこ	にんじん ごぼう きりほしだいこん こまつな ながねぎ しょうが もやし キャベツ ホールコーン	
15 金	むぎごはん みそしる とうふハンバーグ やさいのピリカラいため	○	あぶらあげ わかめ みそ かつおぶし こんぶ とうふ ひじき ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ パンこ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら ごま	きりほしだいこん こまつな ながねぎ しょうが はくさい しめじ ほししいたけ たけのこ もやし にんじん	
18 月	えびとやさいのピラフ おしむぎのスープ スペインふうオムレツ チューブケチャップ	○	えび ぶたにく とりがら たまご ベーコン ぎゅうにゅう	こめ あぶら おしむぎ じゃがいも オリーブあぶら	たまねぎ にんじん パセリ はくさい こまつな セロリ にんにく ピーマン あかピーマン ホールコーン	21日 秋の香りご飯 さつまいもとしめじの炊き込みご飯です。さんまの塩焼きと一緒に秋の味覚を味わってください。
19 火	スパゲティープークビーンズ コーンとツナのソテー	○	だいたい ぶたにく レバーソーセージ ツナ ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら こむぎこ バター さとう ごまあぶら	たまねぎ マッシュルーム にんじん にんにく ホールマト トマトビュール キャベツ もやし ホールコーン こまつな	
20 水	コッペパン てづくりりんごジャム とりにくの এসニックやき こんさいたっぷりスープ	○	とりにく とりがら ぎゅうにゅう	パン さとう あぶら じゃがいも	りんご レモン しょうが たけのこ だいこん にんじん ごぼう たまねぎ こまつな	
21 木	あきのかおりごはん みそしる さんまのしおやき かぼちゃそぼろに	○	こんぶ とりにく なまあげ わかめ ぶたにく かつおぶし さんま みそ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さつまいも さとう	にんじん しめじ だいこん こまつな かぼちゃ しょうが	
22 金	ごはん けんちんじる ぶたにくのしちみやき うまに	○	とりにく こんぶ かつおぶし こうやとうふ さつまあげ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら さとう ごま あぶら こんにやく	にんじん ながねぎ だいこん ごぼう れんこん さやいんげん	
25 月	やきにくどん チャプスイ みかん	○	ぶたにく とりにく とりがら 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 あぶら	こまつな たまねぎ にんにく しょうが ほししいたけ はくさい もやし たけのこ にんじん みかん	26日 アップルケーキ りんごの甘煮の入った手作りのバターケーキです。
26 火	きつねうどん あげボールとだいこんのもの アップルケーキ	○	あぶらあげ かつおぶし あげボール こんぶ ぎゅうにゅう たまご	うどん さとう こむぎこ バター	にんじん ながねぎ たまねぎ だいこん こまつな しょうが りんご	
27 水	こくとうパン やさいたっぷりスープ フライドチキン マカロニソテー	○	ベーコン とりがら とりにく ぎゅうにゅう たまご ハム	パン あぶら こむぎこ マカロニ	キャベツ たまねぎ にんじん こまつな マッシュルーム にんにく しょうが パセリ	
28 木	ごはん すましじる いわしのさんがやき にくじゃが	ヨ	とうふ かつおぶし こんぶ いわしすりみ ぶたにく ひじき みそ ヨーグルト	こめ パンこ でんぶん さとう ごま あぶら じゃがいも こんにやく	ながねぎ こまつな にんじん しそは しょうが たまねぎ ほししいたけ	29日 りんご 長野県の水野さんが低農薬で育てたりんごです。
29 金	カレーライス ポイルやさい わふうドレッシング りんご	○	ぶたにく だいたい ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ じゃがいも こむぎこ あぶら さとう こんにやく ドレッシング	たまねぎ にんじん セロリ しょうが にんにく キャベツ こまつな もやし ホールコーン りんご	

牛乳らんー ○…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 603kcal たんぱく質 27.6g 脂質 21.5g