



# 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3年度 10月

給食回数

21 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	金	あかねごはん とうがんじる ししゃものあまからあげ しのだに	○	ちりめんじゃこ とりにく かつおぶし ししゃも あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ ていアミロース米 あぶら でんぶん こむぎこ さとう じゃがいも こんにやく	にんじん とうがん こまつな ながねぎ しょうが たまねぎ ほししいたけ	あかねごはんは、細かく刻んだに んじんのご飯です。夕焼けのあ かね空をイメージしています。
4	月	なすのミートソーススパゲティ れんこんチップおんサラダ りんご	○	ぶたにくぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら ごまあぶら	たまねぎ パセリにんにく しょうが セロリ なす トマト キャベツ もやし こまつな にんじん れんこん りんご	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。
5	火	ごはん ごもくスープ だいずしゅうまい もやしとにらのおんやさい	○	とりにくとりがら ぶたにく だいず かまぼこ ぎゅうにゅう	こめ あぶら でんぶん しゅうまいのかわ ごまあぶら ごま	にんじん だいこん はくさい ながねぎ こまつな たまねぎ しょうが もやし キャベツ にら	細かくした大豆をひき肉に練りこ みます。脂質をおさえ、食物せん いが豊富なヘルシーしゅうまい です。
6	水	ひじきごはん きのこじる さつまいもやきコロッケ やさいソテー	○	あぶらあげ ひじき とりにく とうふ みそ にほし ベーコン 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 でんぶん	にんじん ごぼう えのきたけ しめじ ながねぎ たまねぎ キャベツ こまつな ホールコーン	旬のさつまいもをマッシュして、コ ロケにします。油で揚げずに、 オープンで焼いて作ります。
7	木	てづくりウインナーロールパン とりのトマトジュースに マカロニソテー ピオーネ	○	たまご ウインナー とりにく とりがら ツナ ぎゅうにゅう	こむぎこ さとう バター あぶら じゃがいも マカロニ オリーブあぶら	マッシュルーム たまねぎ にんじん キャベツ こまつな セロリ トマトジュース ピーマン にんにく ぶどう	給食室でパン生地を練り、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	金	かじょうどうふどん はるさめソテー きんときまめのあまに	○	ぶたにくなまあげ みそ とりがら きんときまめ ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら さとう でんぶん はるさめ ごまあぶら	たけのこ にんじん たまねぎ キャベツ にんにく しょうが ながねぎ もやし にら ほししいたけ	家常豆腐とは、家庭でよく食べら れているという意味の中国の豆 腐料理です。ピリ辛のみそ味で ごはんがすすみます。
11	月	ホットつけめん かぼちゃのはるまき ピオーネ	○	ぶたにくとりがら ひじき チーズ ぎゅうにゅう	うどん あぶら さとう はるまきのかわ こむぎこ	もやし キャベツ たけのこ だいこん にんじん ほししいたけ こまつな ながねぎ かぼちゃ ぶどう	しょうゆ味の温かい汁に冷たい うどんをつけて食べます。鶏ガラ でしっかりと取ったスープが味の 決め手です。
12	火	ごはん ふりかけ いわのりのみそしる とりにくのアップルソース やさいソテー	○	ちりめんじゃこ かつおぶし あおのりいわのり とうふ みそ とりにく ころやとうふ ベーコン ぎゅうにゅう	こめ ごま あぶら さとう ごまあぶら	にんじん キャベツ えのきたけ こまつな ながねぎ しょうが たまねぎ りんご レモン ホールコーン	こんがり焼いた鶏肉にりんごの すりおろしを使った甘酸っぱい ソースがかけられます。
13	水	フレンチトースト カレーポトフ 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 バター じゃがいも あぶら さつまいも でんぶん くろさとう	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな セロリ にんにく	コロコロに切って素揚げしたさつ まいと大豆を黒砂糖の甘いタレ にからませます。
14	木	あきのかおりごはん みそしる わふうハンバーグ おんやさい	○	とりにく かつおぶし わかめ あぶらあげ みそ ぶたにく おから ひじき ぎゅうにゅう	こめ ていアミロース米 ごまあぶら さとう くり パンこ でんぶん あぶら こんにやく	しめじ にんじん ながねぎ こまつな たまねぎ だいこん しょうが キャベツ もやし	秋の香りごはんは、しめじや栗 など、秋の味覚を焼き込んだ季 節のごはんです。
15	金	じゃこチャーハン さきみのスープ さかなのあまずソース みかん	○	ちりめんじゃこ とりにく にほし メルルーサ ぎゅうにゅう	こめ げんまい あぶら でんぶん こむぎこ さとう	ながねぎ にんじん しょうが にんにく たまねぎ こまつな ほししいたけ みかん	じゃこは、生姜、にんにく、長ね ぎなどと香ばしく炒めることで、く さみをおさえ食べやすくなります。
18	月	ちゃんぽんうどん あつあげとうふのもの ポテトきなこドーナツ	○	いか ぶたにくとりがら なまあげ かつおぶし たまご きなこ ぎゅうにゅう	うどん ごまあぶら こんにやく あぶら さとう でんぶん じゃがいも こむぎこ バター	にんじん ながねぎ もやし はくさい こまつな にんにく しょうが ほししいたけ たけのこ	生地にマッシュポテトを加えた、 もちもちとした食感の手作りド ーナツです。
19	火	げんまいいりごはん さつまじる さんまのうめぼしに きりぼしだいこんのもの	ヨ	とりにく とうふ みそ かつおぶし さんま あぶらあげ ヨーグルト	こめ げんまい さつまいも こんにやく あぶら さとう	ごぼう にんじん だいこん こまつな ながねぎ しょうが うめ きりぼしだいこん	筒切りにしたさんまを骨までや わらかくなるように、梅干しを入 れてコトコト煮ます。
20	水	くろざとうパン たまごとコーンのスープ てづくりソーセージ じゃがいものトマトに	○	たまご とりにくとりがら ぶたにく ベーコン ぎゅうにゅう	パン あぶら でんぶん パンこ じゃがいも	クリームコーン たまねぎ にんじん こまつな セロリ にんにく トマトジュース パセリ	手作りソーセージは、ひき肉に 香味野菜やスパイスを混ぜ、ア ルミホイルに包んで作る人気メ ニューです。
21	木	むらさきまいおこわ すましじる まつかぜやき ごもくうまに はなみかん	○	とりにく わかめ とうふ かつおぶし ひじき みそ ぶたにく	こめ ていアミロース米 むらさきまい おふ パンこ さとう ごまあぶら あぶら ごま じゃがいも こんにやく	はくさい ながねぎ たまねぎ にんじん だいこん ごぼう たけのこ こまつな みかん	70周年記念集いにちなんで、給 食でもお祝いメニューです。
22	金	ルーローハン えびのビーフソテー ピオーネ	○	ぶたにくうずらたまご えび ぎゅうにゅう	こめ げんまい あぶら さとう でんぶん ビーフン ごまあぶら	たけのこ たまねぎ ほししいたけ しょうが にんにく ながねぎ にんじん キャベツ もやし こまつな ぶどう	ルーローハン台湾料理です。 脂身の多い豚肉を甘いしょうゆ 味でトロトロになるまで煮込み、 ごはんに乗せて丼にします。
25	月	ごもくやしそば がんもとたまごこんにやくのもの しらたまあずき	○	ぶたにくちくわ あおのり かつおぶし がんもどき とうふ あずき ぎゅうにゅう	むしちゅうかさそば あぶら こんにやく さとう しらたまご	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	★今月の栄養価★ エネルギー 606kcal たんぱく質 25.8g 脂 肪 20.0g
26	火	ごはん けんちんじる さばのみそやき れんこんとにんじんのきんぴら	○	ぶたにく とうふ かつおぶし さば みそ	こめ こんにやく ごまあぶら さとう	にんじん だいこん ごぼう ながねぎ こまつな しょうが れんこん	
27	水	食パン にんじんりんごジャム さつまいもシチュー ハムのおんやさい	○	とりにくとりがら ぎゅうにゅう スキムミルク なまクリーム ハム	パン さとう さつまいも あぶら こむぎこ バター しらたき	りんご にんじん レモン たまねぎ セロリ キャベツ こまつな もやし	にんじんとりんごを使ってジャム を作ります。にんじんが苦手な 子もきつと食べられますよ！
28	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 バター こんにやく さとう ごまあぶら 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 もやし こまつな	大人気のだまねぎカレーは、たく さんの玉ねぎを茶色くなるまで よく炒めるのがおいしさの秘 訣です。
29	金	すきやきどん キャベツのとさに やきりんご	○	ぶたにく とうふ かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ げんまい こんにやく さとう あぶら ごま バター	にんじん えのきたけ ながねぎ はくさい たまねぎ ほししいたけ キャベツ たけのこ こまつな りんご	焼きりんごは、半分に切ったりん ごにバターと洗双糖を乗せて焼 きます。山形県の子さんの紅 玉を使います。

牛乳らん ○…牛乳 ヨ…ヨーグルト

\* 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。