



10月予定献立表



家庭数

《今月のめあて》
かんしゃしてたべよう!

令和3年度 10月 給食回数 21回 武蔵野市立本宿小学校 給食室

日 曜	こんだて	牛乳	つかうもの(材料)			コメント	ランチルーム
			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 金	いりだいずごはん わかたけじる さわらのさいきょうやき きりほしだいこんのナムル	○	だいず しらすぼしとうふ わかめ かつおぶし さわら みそ ハム ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら ごまあぶら ごま	ながねぎ たけのこ きりほしだいこん きゅうりにんじん キャベツ ホールコーン	今月は、毎週水曜日に世界の料理が登場します。その国の料理の特徴など、クラスのおたよりで子どもたちにお伝えします。	
4 月	しめじごはん とりごぼうバーグ かぼちゃのそぼろに おんやさい	○	こんぶ あぶらあげ とりにく ひじき かまぼこ かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ さとう パンこ あぶら でんぶ	しめじ にんじん ながねぎ ごぼう しょうが かぼちゃ たまねぎ こまつな はさい		
5 火	むぎごはん のりとひじきのつくだに だまこじる あじのなんばんづけ	○	のり ひじき ぶたにく かつおぶし あじ ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら さとう だまこもち こんにやく でんぶ	だいこん にんじん ながねぎ こまつな	6日(水) フランス料理 クロックムッシュは食パンに具を挟み、たまご液につけて焼きます。ペイザンヌスープは「お百姓さんのスープ」という意味で、いろいろな野菜のうまみがいちみんだスープです。	
6 水	クロックムッシュ ペイザンヌスープ しろいんげんまめとりんごのあまに	○	ハム チーズ ぎゅうにゅう たまご とりにく とりがら しろいんげんまめ	パン さとう こむぎこ パター じゃがいも あぶら	キャベツ たまねぎ にんじん こまつな セロリ にんにく りんご		
7 木	いためやきそば ちゅうかコーンスープ だいがくいも	○	ぶたにく とりにく たまご とりがら ぎゅうにゅう	むしちゅうかそば ごまあぶら さとう あぶら でんぶ さつまいも みずあめ ごま	たまねぎ にんじん もやし キャベツ なら たけのこ きくらげ しょうが にんにく クリームコーン チンゲンサイ ながねぎ		
8 金	ビビンバ いなかふうスープ	○	ぶたにく みそ ベーコン とりがら ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら さとう ごまあぶら ごま じゃがいも	にんにく しょうが だいず もやし ほうれんそう にんじん キャベツ こまつな		
11 月	しょくパン てづくりミックスジャム ホワイトシチュー いかのさらさあげ	○	ぶたにく ぎゅうにゅう とりがら なまクリーム いか	パン さとう じゃがいも あぶら こむぎこ バター でんぶ	かぼちゃ にんじん りんご レモン ホールコーン たまねぎ キャベツ セロリ		
12 火	あかねごはん さけのフライ いりどり ひじきのいためもの	○	こんぶ さけ とりにく かつおぶし ひじき ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ もちこめ あぶら こむぎこ パンこ さといもこんにやく さとう	にんじん ごぼう たけのこ さやいんげん たまねぎ あかピーマン こまつな にんにく	13日(水) 中国料理 びやんびやんめんは、平たいめんじゆに豚ひき肉の餡をかけて食べる中国のめん料理です。給食ではほうとうめんを使用します。春巻きは押し麦とチーズ入りのアレンジメニューです。	
13 水	びやんびやんめん むぎはるまき	○	ぶたにく かつおぶし ひじき チーズ ぎゅうにゅう	うどん あぶら でんぶ はるまきのかわ おしむぎ ごまあぶら さとう こむぎこ	もやし チンゲンサイ 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 ザーサイ		
14 木	ごはん おからふりかけ みそしる きりほしだいこんのあつやきたまご	○	おから ちりめんじゃこ ひじき あおのり かつおぶし とうふ みそ たまご とりにく ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごま さとう	ながねぎ こまつな えぎのたけ きりほしだいこん にんじん		
15 金	ハヤシライス ちゅうかおんサラダ	○	ぶたにく とりがら やきぶた ひじき ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら さとう こむぎこ パター にんにく ごま	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 キャベツ もやし こまつな		
18 月	かわパン ツナポテトやきコロッケ ワンタンスープ こんにやくにくみそに	○	ツナ ベーコン とりにく かつおぶし ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	パン じゃがいも あぶら こむぎこ パンこ ワンタンのかわ ごまあぶら こんにやく さとう	たまねぎ にんじん ながねぎ はくさい もやし たらにんにく しょうが さやいんげん		
19 火	にんにくライス コンソメスープ とりのマーメレードやき あおだいずのおんサラダ	○	ベーコン とりがら とりにく あおだいず かまぼこ かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ あぶら パター マーメレード さとう	にんにく にんじん パセリ キャベツ たまねぎ こまつな	20日(水) 韓国料理 チーズダッカルビの「ダッ」は鶏を、「カルビ」はあばら骨を表す韓国語で「ダッカルビ」は「骨の周りの肉を食べる鶏料理」という意味です。キムチで味つけた肉とチーズがよく合います。韓国の特別な日に欠かせない料理、わかめスープと一緒に出します。	
20 水	ごはん わかめスープ チーズダッカルビ ナムル	○	わかめ とりにく とりがら チーズ ぎゅうにゅう	こめ あぶら でんぶ さとう さつまいも ごま ごまあぶら	ほししいたけ たまねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ はくさいキムチ だいず もやし もやし ほうれんそう		
21 木	こうやどうごはん もずくのかきたまじる ししゃもやき さといものそぼろに	○	こうやどうご とりにく ひじき たまご もずく かつおぶし ししゃも ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら でんぶ さといも	にんじん はくさい ながねぎ ほうれんそう たまねぎ たけのこ こまつな しょうが		
22 金	みそつけめん あげぎょうざ みかん	○	ぶたにく みそ とりがら かつおぶし すけとうたら とうふ ひじき スキムミルク ぎゅうにゅう	むしちゅうかそば ごまあぶら ごま ぎょうざのかわ さとう こむぎこ あぶら	キャベツ もやし たけのこ にんじん こまつな きくらげ ホールコーン ながねぎ にんにく しょうが みかん		
25 月	ごはん じゃがいものみそしる さばのおろしソース やさしいレモンふうみ ヨーグルト	○	わかめ なまあげ みそ かつおぶし さば ハム ヨーグルト	こめ あぶら じゃがいも でんぶ さとう にんにく ごまあぶら ごま	たまねぎ ながねぎ しょうが だいこん キャベツ にんじん こまつな レモン		
26 火	レバーソーセージカレー あつさりやさしい	○	ぶたにく レバーソーセージ だいず とりがら ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら じゃがいも こむぎこ パター	たまねぎ しめじ しょうが にんにく セロリ もやし キャベツ にんじん チンゲンサイ	27日(水) ルーマニア料理 チヨルバは野菜や肉がたくさん入ったトマトスープで、すこし酸味があるのが特徴です。ミティイはにんにく入りの円筒形のハンバーグです。	
27 水	ミルクパン チョルバ ミティイ ツナとやさしいソテー	○	とりにく とりがら ぶたにく ひじき だいず ツナ ぎゅうにゅう	パン あぶら パンこ ごまあぶら	たまねぎ キャベツ にんじん さやいんげん トマトピューレ にんにく こまつな		
28 木	スパゲッティミートソース いかとやさしいソテー やきりんご	○	ぶたにく いか 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	たまねぎ パセリ にんじん にんにく しょうが セロリ トマトピューレ ホールトマト もやし キャベツ こまつな りんご		
29 金	やさしいつぶりキムチどん もずくもやしスープ かぼちゃからあげ	○	とりにく もずく とりがら ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら さとう でんぶ	きりほしだいこん しょうが たらにんじん はくさいキムチ しめじ たけのこ たまねぎ ながねぎ もやし かぼちゃ		

★月平均栄養価★ エネルギー 618kcal たんぱく質 25.9g 脂肪 21.7g ※材料は全てを表示しているわけではありません。献立は都合により変更される事もあります。

10月15日は
世界手洗いの日



世界に広げ! 石けんを使った手洗い

世界では5歳の誕生日を迎えずに、命を終える子どもが年間540万人になるといわれています。その原因の多くは予防できる病気です。石けんを使った手洗いは簡単な予防法の一つです。正しい手洗いを世界に広めるため、毎年10月15日は「世界手洗いの日」と定められました。

