

10月 予定献立表

2021年

給食回数21回

武蔵野市立桜堤調理場

日	牛乳等	献立名	体の血や肉になるもの (赤)	体の熱や力になるもの (黄)	体の調子を整えるもの (緑)	作り方・その他
1(金)	○	ポークビーンズライス スライスチーズ ポイル野菜 和風ドレッシング	大豆 豚肉 チーズ 牛乳	米 米粒麦 油 小麦粉 砂糖 ドレッシング	マッシュルーム 玉ねぎ にんにく にんにく ホールトマト トマトピューレ キャベツ 小松菜 もやし ホールコーン	<p>4日(月) れんこんと豚肉の炒め煮 れんこんが日本へ渡来したのは、鎌倉時代、食用に栽培されたのは、明治以降だそうです。ビタミンCと食物繊維が豊富に含まれています。</p> 
4(月)	○	あわご飯 味噌汁 つくね焼き れんこんと豚肉の炒め煮	生揚げ わかめ 味噌 かつお節 昆布 鶏肉 豆腐 豚肉 牛乳	米 あわ でん粉 パン粉 油 砂糖 こんにゃく ごま油	大根 小松菜 長ねぎ 生姜 れんこん にんにく たけのこ さやいんげん	
5(火)	○	柏折パン 白身魚のフライ 中濃ソース ポイルキャベツ 厚揚げカレースープ みかん	鯖 生揚げ 白いんげん豆 鶏ガラ 牛乳	パン 小麦粉 パン粉 油 でん粉	キャベツ にんにく 大根 長ねぎ みかん	
6(水)	○	スパゲッティ肉みそかけ チャプスイ りんご	豚肉 大豆 味噌 えび 鶏ガラ 牛乳	スパゲッティ 油 オリーブ油 砂糖 でん粉	玉ねぎ 長ねぎ なす ピーマン にんにく にんにく 生姜 干しいたけ キャベツ もやし たけのこ りんご	
7(木)	○	チキンライス(チキンライス・炒り卵) 根菜たっぷりスープ 金時豆煮	鶏肉 卵 ベーコン 鶏ガラ 金時豆 牛乳	米 油 じゃが芋 砂糖	玉ねぎ たけのこ 大根 にんにく ごぼう さやいんげん セロリ にんにく	
8(金)	○	ガバオ風ご飯(麦ご飯・ガバオの具) ビーフンスープ 小松菜とツナのソテー	豚肉 鶏肉 鶏ガラ ツナ 牛乳	米 押し麦 ごま油 砂糖 ビーフン 油	玉ねぎ にんにく ピーマン 赤ピーマン バジル にんにく 生姜 たけのこ 長ねぎ 小松菜 ホールコーン しめじ	
11(月)	☺	きびご飯 食べるラー油 味噌汁 鯖の唐揚げねぎソース ひじきの甘草炒め	鶏肉 ほたて貝 ちりめんじゃこ 豆腐 油揚げ 味噌 かつお節 昆布 鯖 ひじき 豚肉 ヨーグルト	米 きび ごま 油 ごま油 砂糖 でん粉	とうがらし にんにく 生姜 長ねぎ 玉ねぎ 大根 小松菜 にんにく キャベツ	
12(火)	○	コッペパン シーフードグラタン 豆腐と冬瓜のスープ もやしのカレーソテー みかん	えび ほたて いか 鶏肉 ベーコン 牛乳 チーズ 豆腐 ハム かつお節 昆布	パン 油 マカロニ バター 小麦粉	にんにく マッシュルーム 玉ねぎ 冬瓜 長ねぎ 大豆もやし 小松菜 みかん	
13(水)	○	五目あんかけ焼きそば さつま芋とりんごの重ね煮	豚肉 かまぼこ 鶏ガラ 牛乳	蒸し中華そば 砂糖 ごま油 でん粉 さつま芋	にんにく もやし キャベツ 玉ねぎ 干しいたけ たけのこ 小松菜 にんにく 生姜 りんご レモン レーズン	
14(木)	○	梅干しとジャコのご飯 大根のスープ 鶏の唐揚げレモンソース 高野豆腐の煮物 りんご	昆布 ちりめんじゃこ レバーソーセージ かつお節 鶏肉 高野豆腐 牛乳	米 小麦粉 でん粉 油 砂糖	梅干し 生姜 大根 にんにく 小松菜 レモン 玉ねぎ ごぼう 干しいたけ れんこん グリーンピース りんご	
15(金)	○	焼き豚カレーチャーハン 春雨のスープ いかのチリソース	豚肉 かつお節 昆布 いか 牛乳	米 油 砂糖 春雨 ごま油 小麦粉 でん粉	セロリ たけのこ 干しいたけ 長ねぎ にんにく 大豆もやし キャベツ 小松菜 玉ねぎ にんにく 生姜	
18(月)	☺	わかめご飯 吉野汁 いわしの山河焼き おから煮	わかめ 豆腐 かつお節 昆布 いわしすりみ 豚肉 味噌 おから 鶏肉 油揚げ ヨーグルト	米 ごま油 でん粉 パン粉 砂糖 ごま 油	ほうれん草 えのきたけ 長ねぎ しそ葉 生姜 ごぼう にんにく 干しいたけ	
19(火)	○	食パン 手作りりんごジャム ソーセージのスープ煮 チキンとマカロニのバジルソテー	レバーソーセージ 鶏ガラ 鶏肉 牛乳	パン 砂糖 じゃが芋 油 マカロニ オリーブ油	りんご レモン 玉ねぎ にんにく しめじ キャベツ セロリ にんにく バジル	
20(水)	○	煮込みしのだうどん 小麦ふすまパンケーキ 厚揚げの五目炒め	油揚げ かつお節 卵 牛乳 生揚げ 豚肉	うどん 砂糖 甘納豆 小麦胚芽 小麦粉 バター ごま油 でん粉	にんにく 長ねぎ 小松菜 玉ねぎ たけのこ 干しいたけ ブロッコリー にんにく 生姜	
21(木)	○	きのこご飯 清汁 ししゃもフライ 中濃ソース 筑前煮 みかん	昆布 もずく 高野豆腐 かつお節 ししゃも 鶏肉 ちくわ 牛乳	米 砂糖 小麦粉 パン粉 油	にんにく しめじ えのきたけ 干しいたけ 長ねぎ ほうれん草 たけのこ れんこん 大根 グリーンピース みかん	
22(金)	み	豚丼(麦ご飯・具・炒り卵) 味噌汁 マーボー春雨	豚肉 卵 生揚げ わかめ 味噌 かつお節 昆布	米 米粒麦 こんにゃく 砂糖 油 春雨 ごま油	長ねぎ 玉ねぎ 干しいたけ 大根 ほうれん草 たら にんにく たけのこ にんにく 生姜 みかんジュース	
25(月)	☺	きびご飯 石狩汁 ハンバーグトマトソース 切干大根の煮物	豚肉 生揚げ 鮭 味噌 かつお節 昆布 ベーコン 油揚げ ヨーグルト	米 きび こんにゃく 油 パン粉 砂糖	にんにく ごぼう 長ねぎ 玉ねぎ ホールトマト マッシュルーム 切り干し大根 さやいんげん	
26(火)	○	セルフサンド(ミルクパン・あんこ) ポークシチュー ポイル野菜 中華ドレッシング	小豆 豚肉 鶏ガラ 大豆 牛乳	パン 砂糖 油 じゃが芋 小麦粉 こんにゃく ドレッシング	玉ねぎ マッシュルーム にんにく セロリ にんにく ホールトマト キャベツ 小松菜 もやし ホールコーン	
27(水)	○	スパゲッティカレースープ かぼちゃのホカホカ煮 りんご	豚肉 大豆 牛乳	スパゲッティ 油 オリーブ油 砂糖 でん粉	玉ねぎ にんにく ごぼう グリーンピース にんにく ホールトマト かぼちゃ りんご	
28(木)	○	さつま芋ご飯 味噌汁 鶏の唐揚げ 白菜と春雨炒め	昆布 生揚げ わかめ 味噌 かつお節 鶏肉 豚肉 牛乳	米 米粒麦 さつま芋 ごま でん粉 油 春雨 ごま油 砂糖	大根 小松菜 生姜 にんにく 白菜 にんにく たら	
29(金)	○	エビクリームライス(ケチャップライス・ソース) コーンとキャベツのソテー みかん	ウインナー 鶏肉 えび 牛乳 生クリーム チーズ	米 油 小麦粉 バター ごま ごま油 でん粉	玉ねぎ にんにく マッシュルーム キャベツ ホールコーン みかん	

12日(火)
シーフードグラタン
具材のシーフードは、えび・ホタテ・いかです。中でもホタテの栄養素で亜鉛は「かき」に次ぐ量です。味覚機能の正常化とストレスの多い人に良いとされています。



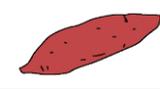
19日(火)
手作りりんごジャム
桜堤調理場で作ります。材料のりんごは、長野県の水野さんが作る「紅玉」という品種のりんごを使う予定です。



20日(水)
煮込みしのだうどん
しのだ(信太・新田)とは、きつねと同じ油揚げを用いた料理につける名称です。



28日(木)
さつま芋ごはん
スペインが原産のさつま芋は、やせた畑でも栽培できる優秀な野菜です。主成分は炭水化物ですが、ビタミンCの含有量は、夏みかん並みに多く含まれています。また、でんぷんに含まれているので、加熱による損失が少ないことも特徴です。



牛乳らん ○…牛乳 ヨ…ヨーグルト み…みかんジュース

*都合により材料が変更になることがあります。*材料は全てを表示しているわけではありません。

月平均栄養価 エネルギー 793kcal たんぱく質 35.4g 脂質 27.2g