



10月予定献立表



《今月のめあて》

よいしせいで たべましょう

令和3年度 10月

給食回数 21 回

武蔵野市立桜野小学校

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)	エネルギーとなる(き)	体の調子を整える(みどり)	
1	金	バターチキンカレーライス ポイルやさい わふうドレッシング みかん	○	とりにくヨーグルトとりがら なまクリーム とうにゅう だいたず ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら バター さとう こむぎこ こんにやくドレッシング	たまねぎ しめじ にんにく しょうが ホールトマト さやいんげん だいこん こまつな にんじん みかん	 <p>☆4日 だまこもち入りじる だまこもち(ごはんをつぶして丸めて団子状になったもの)を、根菜汁の中に加えて煮たスープです。</p>  <p>☆11日 あかねごはん お米に人参とだし昆布をいれて炊きます。秋の葉が色づく茜色を表現しました。</p>  <p>☆12日 ルーマニア料理 ルーマニアの家庭料理を紹介します。 酸味のある味が特徴的なトマトスープ「チオルバ」、肉料理の代表「ミティティ」。ミティティはニンニク入りハンバーグです。</p>  <p>☆19日 焼きりんご 紅玉に砂糖・バターをのせて、オープンで焼きます。</p>  <p>☆21日 スイートポテト ☆26日 大学芋 市内でとれたさつまいもを使い作ります。</p> 
4	月	くろまいごはん ☆だまこもち入りじる さばのみそに ごぼうのおんやさい	○	とりにくとうふ かつおぶし こんぶ さば みそ ぎゅうにゅう	こめ くろまい だまこもち ごまあぶら さとう でんぶん ごま	にんじん きりほしだいこん ながねぎ えのきたけしょうが ホールコーン ごぼう もやし こまつな	
5	火	ココアロール レバーソーセージ コーンクリームスープ ブロッコリーソテー	○	レバーソーセージ ぎゅうにゅう なまクリーム とりがら ベーコン	パン あぶら こむぎこ バター さとう	クリームコーン ホールコーン たまねぎ セロリ ブロッコリー にんじん	
6	水	バエリア やさいスープ ささみのガーリックやき しろいんげんまめりんごあまに	○	えび いか ぶたにく とりがら とりにく しろいんげんまめ ぎゅうにゅう	こめ あぶら オリーブあぶら じゃがいも パンこ さとう	たまねぎ きピーマン マッシュルーム ホールトマト にんにく にんじん キャベツ こまつな パセリ りんご	
7	木	むぎごはん みそしる とりのあまからやき がんもとやさいののもの	○	とうふ みそ かつおぶし こんぶ とりにく がんもどき ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ じゃがいも さとう でんぶん こんにやく	たまねぎ こまつな しょうが だいこん にんじん グリーンピース	
8	金	トンファン ワンタンスープ しおにくどうふ	○	こんぶ ぶたにく かまぼこ とりにく とりがら なまあげ ぎゅうにゅう	こめ さとう ワンタンのかわ ごまあぶら あぶら	ほししいたけ にんじん ながねぎ はくさい こまつな にんにくしょうが キャベツ にはら	
11	月	あかねごはん とんじる あつやきたまご にびたし	○	こんぶ ぶたにく なまあげ みそ かつおぶし たまご とうふ さつまあげ ぎゅうにゅう	こめ こんにやく じゃがいも あぶら ごまあぶら さとう	にんじん きりほしだいこん ながねぎ ごぼう たまねぎ ほししいたけ はくさい こまつな もやし	
12	火	☆コッペパン チョルバ ミティティ ツナとやさいのソテー	○	とりにく とりがら ぶたにく だいたず ツナ ぎゅうにゅう	パン あぶら さとう パンこ	たまねぎ にんじん キャベツ さやいんげん トマトピューレ レモン にんにくもやし こまつな	
13	水	【日本列島の旅 神奈川県】 サンマーめん だいたずといかのバーベキューがらめ みかん	○	ぶたにく こんぶ かつおぶし いか だいたず ぎゅうにゅう	むしちゅうかさぼ ごまあぶら でんぶん あぶら さとう	にんじん こまつな たまねぎ もやし にんにくしょうが ピーマン りんご レモン みかん	
14	木	じゃこごはん かんこくふうスープ チーズダッカルビ	○	こんぶ ちりめんじゃこ わかめ とりにく かつおぶし チーズ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ ごま ごまあぶら あぶら でんぶん さとう さつまいも	しょうが だいたずもやし こまつな にんじん にんにく たまねぎ キャベツ はくさいキムチ	
15	金	ハヤシライス ポイルやさい ちゅうかドレッシング りんご	○	ぶたにく とりがら ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら さとう こむぎこ パター こんにやくドレッシング	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 こまつな ホールコーン りんご	
18	月	むぎごはん みそしる さけのフライ さつまあげとひじきのいために	○	とうふ みそ かつおぶし こんぶ さけ ひじき さつまあげ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ こむぎこ パンこ あぶら さとう でんぶん	なす にんじん ながねぎ さやいんげん	
19	火	ナン カレーミート トマトスープ やきりんご	○	ぶたにく だいたず ベーコン とりがら ぎゅうにゅう	ナン あぶら さとう こむぎこ シェルマカロニ バター	たまねぎ にんじん りんご あかピーマン ごぼう れんこん ホールコーン にんにく キャベツ セロリ ホールトマト トマトジュース	
20	水	ピピンバ えのきとわかめのスープ	○	ぶたにく だいたず みそ わかめ とうふ とりがら ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ さとう ごまあぶら ごま あぶら	にんにくしょうが だいたずもやし ほうれんそう にんじん えのきたけ もやし	
21	木	スパゲティーナボリタン やさいソテー ☆スイートポテト	○	レバーソーセージ ツナ なまクリーム ぎゅうにゅう とうにゅう たまご	スパゲティ あぶら オリーブあぶら さつまいも バター さとう	たまねぎ マッシュルーム にんにく ホールトマト ピーマン もやし キャベツ にんじん こまつな	
22	金	【日本列島の旅 栃木県】 ぎょうざめし ごじる いかのごもくいため	○	ぶたにく だいたず あぶらあげ とうにゅう みそ かつおぶし こんぶ いか とりにく ぎゅうにゅう	こめ もちあわ ごまあぶら さとう じゃがいも こんにやく あぶら でんぶん	かんぴょう ほししいたけ にはら しょうが にんにく ごぼう にんじん ながねぎ こまつな たまねぎ いんげん たけのこ しめじ	
25	月	くりごはん みそしる めかじきのたつたあげ おんやさい	○	こんぶ なまあげ みそ かつおぶし めかじき ぎゅうにゅう	こめ さつまいも くり さとう でんぶん あぶら ごまあぶら ごま	だいこん こまつな にんじん しょうが キャベツ もやし にはら	
26	火	すきやきどん すましじる ☆だいがいも	○	ぶたにく とうふ はんぺん かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ もちあわ こんにやく さとう あぶら でんぶん さつまいも むらさきいも ごま	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 こまつな たけのこ	
27	水	かしわパン フライドチキン イタリانسープ じゃがいもソテー	○	とりにく ぎゅうにゅう たまご ベーコン とりがら	パン こむぎこ あぶら じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ こまつな マッシュルーム セロリ ピーマン	
28	木	けんちんうどん あげボールカレーに りんごパンケーキ	○	とりにく あぶらあげ かつおぶし こんぶ あげボール たまご ヨーグルト ぎゅうにゅう	うどん さといも こんにやく あぶら さとう こむぎこ パター	にんじん だいこん ごぼう ながねぎ しめじ たまねぎ ほししいたけ さやいんげん しょうが りんご	
29	金	チリライス ソーセージとキャベツのソテー	≡	きんときまめ ぶたにく ベーコン レバーソーセージ	こめ こめつぶむぎ あぶら さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトジュース パセリ もやし キャベツ こまつな みかんジュース	

○・・・牛乳 ミ・・・ミカンジュース

献立(食材)は一部都合により変更する事もあります。

【今月の平均栄養価】 エネルギー-601kcal たんぱく質26.8g 脂質21.9g