



# 10月予定献立表

《今月のめあて》

よくかんでたべよう!



令和3年度 10月

給食回数 20 回

武蔵野市立第五小学校

日	曜	こんだて	牛乳等	つかうもの(材料)			コメント
				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	とろすきどん (とろすきやき・ごはん) すましじる なすのにくみそやき	○	とりにくとうふ かつおぶし こんぶ だいず みそ ぎゅうにゅう	さとう でんぶん しらたき あぶら こめ こめつぶむぎ おふ ごま	にんじん ながねぎ はくさい ほししいたけ こまつな かんぴょう なす	<b>1日(金)なすのにくみそやき</b> 秋なすに肉味噌をのせて、 オープンでこんがり焼きます。
4	月	むぎごはん みそしる やきにく じゃがいもとこんにやくのうまに	○	とうふ みそ かつおぶし こんぶ ぶたにくぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ さとう でんぶん あぶら ごまあぶら ごま じゃがいも こんにやく	だいこん にんじん こまつな たまねぎ りんご にんにく しょうが さやいんげん	<b>12日(火)</b> <b>てづくりりんごジャム</b> 甘味と酸味のバランスが特 徴の「紅玉」を使用して、給 食室でじっくりと煮詰めて作 ります。
5	火	セルフサンド (かわおれパン・タンドリーチキン) ぐたくさんミネストローネ みかん	○	とりにく ヨーグルト きんときまめ ベーコン とりがら ぎゅうにゅう	パン こむぎこ あぶら マカロニ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん はくさい マッシュルーム セロリ ホールトマト トマトピューレ ほうれんそう みかん	<b>22日(金)リクエスト献立</b> 9月に引き続き、給食委員会 が五小の皆さんにとってくれた アンケートから、低学年のリク エスト第1位「カレーライス」を 献立に加えました。そして…
6	水	にくもりうどん (つけじる・うどん・かてやさい) ししゃものあかねあげ さつまいもとあずきのいとこに	○	ぶたにく かつおぶし こんぶ ししゃも あずき ぎゅうにゅう	うどん さとう こむぎこ でんぶん あぶら さつまいも	もやし しょうが ながねぎ にんじん こまつな だいこん	<b>23日は運動会</b> の予定ですね。 日ごろの練習の 成果が実るよ うに、チキンカツ (勝つ)を作って応 援します。
7	木	こうみチャーハン にんだんごとはるさめのスープ きりほしだいこんのナムル	○	ぶたにく みそ とりにく だいず とりがら ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら ごまあぶら こむぎこ でんぶん はるさめ ごま さとう	わけぎ ながねぎ にんじん にんにく しょうが ホールコーン たまねぎ こまつな にら きりほしだいこん だいずもやし	<b>27日(水)さんまの塩焼き</b> 旬のさんまの塩焼きです。 「おはし」を上手に使用して、骨を きれいに外しながら食べてみ ましよう。南魚沼のごはんは、 新米にきりかわります。
8	金	ハヤシライス (ハヤシルー・ごはん) わふうジャーマンポテト ぶどう	○	ぶたにく ベーコン あおのり ぎゅうにゅう	あぶら こむぎこ バター さとう こめ おしむぎ じゃがいも	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 グリンピース にんにく ぶどう	<b>28日(水)世界の給食</b> 『フランスの料理』 フランスの料理は、豪華で 濃厚なイメージがありますが、 家庭料理では季節の素材を 活かしたシンプルなものも多 いそうです。 今回はフランスの家庭料理 を紹介します。 『チキンフリカッセ』は、パ ターと小麦粉と牛乳でつくる 「ベシヤメルソース」を使って 鶏肉を煮込み、パセリライス と一緒に食べます。 『クロケット』は、コロケの 原型と言われています。
11	月	ごはん かしわじる さばのねぎみそやき だいこんのもの	○	とりにく かつおぶし こんぶ さば みそ さつまあげ 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 でんぶん	にんじん ごぼう ながねぎ かんぴょう こまつな にんにく しょうが だいこん	<b>『フランスの料理』</b> フランスの料理は、豪華で 濃厚なイメージがありますが、 家庭料理では季節の素材を 活かしたシンプルなものも多 いそうです。 今回はフランスの家庭料理 を紹介します。 『チキンフリカッセ』は、パ ターと小麦粉と牛乳でつくる 「ベシヤメルソース」を使って 鶏肉を煮込み、パセリライス と一緒に食べます。 『クロケット』は、コロケの 原型と言われています。
12	火	はいがしよパン てづくりりんごジャム トマトクリームシチュー じゃこいりバスタゾテー	○	ぶたにく しろういんげんまめ ぎゅうにゅう なまクリーム とりがら ベーコン ちりめんじゃこ	パン さとう じゃがいも あぶら こむぎこ バター マカロニ	りんご レモン こまつな たまねぎ にんじん ホールコーン トマトジュース にんにく	<b>『世界の給食』</b> 『フランスの料理』 フランスの料理は、豪華で 濃厚なイメージがありますが、 家庭料理では季節の素材を 活かしたシンプルなものも多 いそうです。 今回はフランスの家庭料理 を紹介します。 『チキンフリカッセ』は、パ ターと小麦粉と牛乳でつくる 「ベシヤメルソース」を使って 鶏肉を煮込み、パセリライス と一緒に食べます。 『クロケット』は、コロケの 原型と言われています。
13	水	くろまいりさつまいもごはん すましじる ぶたにくのいそべあげ こんにやくのみそでんがく	○	こんぶ とうふ かつおぶし すましじる ぶたにく あおのり みそ ぎゅうにゅう	こめ くろまい さつまいも ごま さとう こむぎこ でんぶん あぶら こんにやく	こまつな かんぴょう にんじん しょうが	<b>『世界の給食』</b> 『フランスの料理』 フランスの料理は、豪華で 濃厚なイメージがありますが、 家庭料理では季節の素材を 活かしたシンプルなものも多 いそうです。 今回はフランスの家庭料理 を紹介します。 『チキンフリカッセ』は、パ ターと小麦粉と牛乳でつくる 「ベシヤメルソース」を使って 鶏肉を煮込み、パセリライス と一緒に食べます。 『クロケット』は、コロケの 原型と言われています。
14	木	ごましおごはん みそしる とろつきねきのソース ちくさあえ	○	こうやどとうふ みそ かつおぶし とりがら ベーコン たまご とりにく だいず あぶらあげ ひじき ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ ごま パン こあぶら さとう ごまあぶら でんぶん	はくさい にんじん ながねぎ しょうが ごぼう たまねぎ えのきたけ しめじ ほししいたけ キャベツ もやし	<b>『世界の給食』</b> 『フランスの料理』 フランスの料理は、豪華で 濃厚なイメージがありますが、 家庭料理では季節の素材を 活かしたシンプルなものも多 いそうです。 今回はフランスの家庭料理 を紹介します。 『チキンフリカッセ』は、パ ターと小麦粉と牛乳でつくる 「ベシヤメルソース」を使って 鶏肉を煮込み、パセリライス と一緒に食べます。 『クロケット』は、コロケの 原型と言われています。
15	金	にくみそジャーヌスパゲティ (にくみそ・スパゲティ) やさいスープ あまなつとうのパンケーキ	ヨ	ぶたにく だいず みそ とりがら ベーコン たまご ヨーグルト きんときまめ	さとう あぶら でんぶん スパゲティ こむぎこ バター	ながねぎ にんじん しょうが ほししいたけ たけのこ たまねぎ だいこん キャベツ ほうれんそう セロリ にんにく	<b>『世界の給食』</b> 『フランスの料理』 フランスの料理は、豪華で 濃厚なイメージがありますが、 家庭料理では季節の素材を 活かしたシンプルなものも多 いそうです。 今回はフランスの家庭料理 を紹介します。 『チキンフリカッセ』は、パ ターと小麦粉と牛乳でつくる 「ベシヤメルソース」を使って 鶏肉を煮込み、パセリライス と一緒に食べます。 『クロケット』は、コロケの 原型と言われています。
18	月	セルフドック (コッパン・チキンケバブ) とうにゅうチャウダー さつまいものレモンに	○	とりにく ツナ ベーコン ぎゅうにゅう とうにゅう とりがら なまクリーム	パン でんぶん さとう あぶら じゃがいも こむぎこ バター さつまいも ごま	たまねぎ にんじん パセリ しょうが にんにく セロリ マッシュルーム さやいんげん レモン	<b>『世界の給食』</b> 『フランスの料理』 フランスの料理は、豪華で 濃厚なイメージがありますが、 家庭料理では季節の素材を 活かしたシンプルなものも多 いそうです。 今回はフランスの家庭料理 を紹介します。 『チキンフリカッセ』は、パ ターと小麦粉と牛乳でつくる 「ベシヤメルソース」を使って 鶏肉を煮込み、パセリライス と一緒に食べます。 『クロケット』は、コロケの 原型と言われています。
19	火	ごはん はいがふりかけ まめとんじる あつやきたまご しのだに	○	ひじき かつおぶし あおのり ぶたにく だいず みそ たまご とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ こむぎはいが ごま さとう あぶら じゃがいも こんにやく ごまあぶら でんぶん さといも しらたき	だいこん にんじん ながねぎ たまねぎ ほうれんそう ほししいたけ さやいんげん	<b>『世界の給食』</b> 『フランスの料理』 フランスの料理は、豪華で 濃厚なイメージがありますが、 家庭料理では季節の素材を 活かしたシンプルなものも多 いそうです。 今回はフランスの家庭料理 を紹介します。 『チキンフリカッセ』は、パ ターと小麦粉と牛乳でつくる 「ベシヤメルソース」を使って 鶏肉を煮込み、パセリライス と一緒に食べます。 『クロケット』は、コロケの 原型と言われています。
20	水	チキンピラフ もずくのスープ しろみぎかなのチリソースがけ みかん	○	とりにく もずく かつおぶし メルルーサ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら ごまあぶら こむぎこ でんぶん さとう	たまねぎ にんじん れんこん ごぼう にんにく パセリ こまつな ホールコーン しょうが みかん	<b>『世界の給食』</b> 『フランスの料理』 フランスの料理は、豪華で 濃厚なイメージがありますが、 家庭料理では季節の素材を 活かしたシンプルなものも多 いそうです。 今回はフランスの家庭料理 を紹介します。 『チキンフリカッセ』は、パ ターと小麦粉と牛乳でつくる 「ベシヤメルソース」を使って 鶏肉を煮込み、パセリライス と一緒に食べます。 『クロケット』は、コロケの 原型と言われています。
21	木	ちゃんぽんうどん やきぎょうざ きんときまめのこくとうあまに	○	ぶたにく いか かまぼこ あぶらあげ とりがら かつおぶし こんぶ だいず きんときまめ ぎゅうにゅう	うどん ごまあぶら ぎょうざのかわ こむぎこ さとう でんぶん あぶら くらざとう	はくさい たまねぎ にんじん こまつな にんにく しょうが にら ほししいたけ ながねぎ	<b>『世界の給食』</b> 『フランスの料理』 フランスの料理は、豪華で 濃厚なイメージがありますが、 家庭料理では季節の素材を 活かしたシンプルなものも多 いそうです。 今回はフランスの家庭料理 を紹介します。 『チキンフリカッセ』は、パ ターと小麦粉と牛乳でつくる 「ベシヤメルソース」を使って 鶏肉を煮込み、パセリライス と一緒に食べます。 『クロケット』は、コロケの 原型と言われています。
22	金	カレーライス(カレールー・ごはん) ひとくちチキンカツ あきのポイルやさい わふうドレッシング	○	ぶたにく とりがら とりにく だいず ぎゅうにゅう	じゃがいも こむぎこ バター あぶら さとう でんぶん パンこ こめ おしむぎ こんにやく さつまいも ごまあぶら	にんじん たまねぎ セロリ しょうが にんにく キャベツ こまつな れんこん	<b>『世界の給食』</b> 『フランスの料理』 フランスの料理は、豪華で 濃厚なイメージがありますが、 家庭料理では季節の素材を 活かしたシンプルなものも多 いそうです。 今回はフランスの家庭料理 を紹介します。 『チキンフリカッセ』は、パ ターと小麦粉と牛乳でつくる 「ベシヤメルソース」を使って 鶏肉を煮込み、パセリライス と一緒に食べます。 『クロケット』は、コロケの 原型と言われています。
25	月	ごはん のりのつくだに みそしる とりのさかむし こんさいきんぴら	○	のり あぶらあげ みそ かつおぶし こんぶ とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ さとう くらざとう ごまあぶら でんぶ ん こんにやく	きりほしだいこん こまつな ながねぎ しょうが れんこん ごぼう にんじん	<b>『世界の給食』</b> 『フランスの料理』 フランスの料理は、豪華で 濃厚なイメージがありますが、 家庭料理では季節の素材を 活かしたシンプルなものも多 いそうです。 今回はフランスの家庭料理 を紹介します。 『チキンフリカッセ』は、パ ターと小麦粉と牛乳でつくる 「ベシヤメルソース」を使って 鶏肉を煮込み、パセリライス と一緒に食べます。 『クロケット』は、コロケの 原型と言われています。
27	水	みなみうおぬまごはん みそしる さんまのおおき おろしソース いりどうふ	○	わかめ みそ かつおぶし こんぶ さんま とうふ とりにく ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも さとう ごまあぶら でんぶん	たまねぎ だいこん ゆず にんじん ほししいたけ ごぼう ながねぎ しょうが こまつな	<b>『世界の給食』</b> 『フランスの料理』 フランスの料理は、豪華で 濃厚なイメージがありますが、 家庭料理では季節の素材を 活かしたシンプルなものも多 いそうです。 今回はフランスの家庭料理 を紹介します。 『チキンフリカッセ』は、パ ターと小麦粉と牛乳でつくる 「ベシヤメルソース」を使って 鶏肉を煮込み、パセリライス と一緒に食べます。 『クロケット』は、コロケの 原型と言われています。
28	木	チキンフリカッセ パセリライス かぼちゃのクロケット りんごのコンポート	○	とりにく ベーコン ぎゅうにゅう なまクリーム とりがら こんぶ ハム だいず	こむぎこ あぶら バター こめ こめつぶむぎ さつまいも パンこ さとう でんぶん	たまねぎ にんじん しめじ エリンギ ブロッコリー にんにく セロリ パセリ かぼちゃ りんご レモン	<b>『世界の給食』</b> 『フランスの料理』 フランスの料理は、豪華で 濃厚なイメージがありますが、 家庭料理では季節の素材を 活かしたシンプルなものも多 いそうです。 今回はフランスの家庭料理 を紹介します。 『チキンフリカッセ』は、パ ターと小麦粉と牛乳でつくる 「ベシヤメルソース」を使って 鶏肉を煮込み、パセリライス と一緒に食べます。 『クロケット』は、コロケの 原型と言われています。
29	金	とりごもくおこわ ワタナスープ あつあげのちゅうかうまに みかん	○	とりにく あぶらあげ とりがら ぶたにく はんぺん なまあげ ぎゅうにゅう	もちごめ こんにやく さとう ごまあぶら ワタンのかわ でんぶん	にんじん ほししいたけ ごぼう にんにく さやいんげん こまつな しょうが はくさい たまねぎ たけのこ きくらげ チンゲンサイ あかピーマン みかん	<b>『世界の給食』</b> 『フランスの料理』 フランスの料理は、豪華で 濃厚なイメージがありますが、 家庭料理では季節の素材を 活かしたシンプルなものも多 いそうです。 今回はフランスの家庭料理 を紹介します。 『チキンフリカッセ』は、パ ターと小麦粉と牛乳でつくる 「ベシヤメルソース」を使って 鶏肉を煮込み、パセリライス と一緒に食べます。 『クロケット』は、コロケの 原型と言われています。

○・・・牛乳 / ヨ・・・ヨーグルト

※材料は全てを表示しているわけではありません。

※裏面には「給食&食育おたより」があります