



10月予定献立表

《今月のめあて》
よくかんで たべよう

令和4年度 10月

給食回数 19 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)	
3	月	ハヤシライス 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 セロリ マッシュルーム トマトピューレ グリーンピース にんにく ぶどう	
4	火	むぎごはん みそしる とりのつくねやき ちぐさあえ	○	こうやどうふ みそ かつおぶし 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 あぶら パンこ さとう でんぶん ごまあぶら	はくさい にんじん ながねぎ しょうが ごぼう ほししいたけ たまねぎ キャベツ もやし	毎年10月中旬頃には、 新米に切り替わります。
5	水	こうみチャーハン にく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 だいず もやし きりほしだいこん にら	
6	木	むぎごはん まめじゃこ すまじる とりにくとやさしいおろしに	○	だいず かえりにほし わかめ かつおぶし こんぶ とりにく ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら でんぶん さとう ごま こめこさとも	にんじん こまつな かぶ しょうが にんにく だいこん	
7	金	にくもりうどん (うどん つけじる かつ) ししやものあかねあげ 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 ししやも 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	毎月19日は食育の日 食べることは生きる源 です。食に関心をもって ほしいと感じます。給食 委員の児童は、みんなに 給食の大切さを伝えるた めに活動しています。
11	火	チキンピラフ ソーセイジリスープ しろみぎかなのチリソースがけ	○	とりにく レバーソーセイジ しろいんげんまめ とりがら メルルーサ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら こむぎこ でんぶん ごまあぶら 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 キャベツ こまつな セロリ しょうが	
12	水	セルフサンド(かしわおれパン あんこ) おしむぎのスープ さきみのさざれやき	○	あずき レバーソーセイジ かつおぶし とりにく ぎゅうにゅう	パン さとう おしむぎ じゃがいも あぶら マヨネーズ パンこ	たまねぎ キャベツ かぶ あかピーマン こまつな セロリ にんにく	
13	木	むぎごはん のりのつくだに みそしる とりのさかむし こんさいきんびら	○	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 あぶら さとう ごまあぶら でんぶん こんにやく	きりほしだいこん にんじん こまつな ながねぎ しょうが れんこん ごぼう	19日鯛汁 新型コロナウイルス感 染症の影響により、需 要先が消失した生産者 や農産物の支援の一環 として、提供された鯛を 使用します。2cm角の鯛 を素焼きして、酒をふり 臭み消しをして、仕上げ に入れます。高級魚 ‘鯛’を味わえる貴重な 機会です。子どもたちの 反応が楽しみです。
14	金	ソースやきそば しおにくどうふ みかん	○	ぶたにく あおのり どうふ うずらたまご かつおぶし こんぶ ぎゅうにゅう	むしちゅうかさば あぶら ごまあぶら さとう でんぶん	キャベツ たまねぎ もやし にんじん にら にんにく しょうが ながねぎ みかん	
18	火	ごはん おからふりかけ みだくさんじる あつやきたまご	○	おから とりにく ひじき あおのり かつおぶし ぶたにく こんぶ たまご ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごま さとう だまこもち さとも こんにやく ごまあぶら でんぶん	にんじん ながねぎ たまねぎ ほうれんそう ほししいたけ	
19	水	むぎごはん たいじる とりのねぎみそやき かほちゃのそぼろあん	○	まだい たいのあら こんぶ とりにく みそ ぶたにく 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	こまつな ながねぎ しょうが にんにく かほちゃ たまねぎ	
20	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	10月25日は新潟米 の日
21	金	ドライカレー もずくとうふのスープ なすのあげびたし	○	ぶたにく だいず もずくとうふ かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん ごぼう にんにく ホールトマト もやし こまつな しょうが なす れんこん あかピーマン レモン	日本を代表するお米 の産地新潟県。もつとお 米を多くの人に食べて もらいたいとの願いから、 『いいおこめにいがたコ シヒカリ』の語呂合わせ からこの日に制定され たそうです。5年生のセ カンドスクールで関わり のある南魚沼のお米を 白米でいただきます。
24	月	むぎごはん わかめスープ チーズダッカルビ ナムル	○	わかめ とりがら こんぶ とりにく チーズ かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら ごまあぶら さつまいも さとう ごま	にんじん たまねぎ もやし キャベツ はくさいキムチ にんにく だいこん こまつな	
25	火	みなみうおめまごはん みそしる さんまのおやきおろしソース いりどうふ	○	わかめ みそ かつおぶし こんぶ さんま どうふ 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	
26	水	とりごもくおこわ ワントンスープ あつあげのちゅうかうまに	○	とりにく あぶらあげ とりがら ぶたにく かまぼこ 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 ワントンのかわ でんぶん	にんじん ほししいたけ ごぼう 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 あかピーマン にんにく	
27	木	にくみそスパゲティ やさいスープ てづくりにくまん	ヨ	ぶたにく だいず みそ とりがら ベーコン ヨーグルト	さとう あぶら でんぶん スパゲティ こむぎこ ごまあぶら	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	
28	金	はいがしよくパン てづくりリンゴジャム トマトクリームシチュー じゃこいりパスタソース	○	ぶたにく しろいんげんまめ 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 パセリ	28日手作りりんごジャム 加熱すると甘味が増し 酸味とのバランスがよ くなる‘紅玉’を使い、給食 室で煮詰めて作ります。
31	月	むぎごはん さつまじる ぶたにくのしょうがいため キャベツのおかか	○	とりにく どうふ みそ かつおぶし ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら さつまいも こんにやく でんぶん さとう ごま ごまあぶら	にんじん ながねぎ こまつな たまねぎ しょうが キャベツ もやし	

○・・・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。

平均栄養価 中学年 エネルギー 609kcal ・たんぱく質 27.3g ・脂質 20.8g

※裏面には「給食&食育おたより」があります