



10月予定献立表



《今月のめあて》

あんぜんにはこび、きれいにもりつけよう

令和4年度 10月

給食回数 20 回

武蔵野市立境南小学校

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	なすのミートソースパゲティ れんこんチップおんサラダ りんご	○	ぶたにくぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら ごまあぶら	たまねぎ パセリ にんにく しょうが セロリ なす トマト キャベツ もやし こまつな にんじん れんこん りんご	素揚げしたれんこんチップが 温野菜のアクセントになりま す。
4	火	ごはん ごもくスープ だいずしゅうまい もやしとにらのおんやさい	○	とりにくとりがら ぶたにく だいず かまぼこ ぎゅうにゅう	こめ あぶら でんぶ しゅうまいのかわ ごまあぶら ごま	にんじん だいこん はくさい ながねぎ こまつな たまねぎ しょうが もやし キャベツ にら	細かくした大豆をひき肉に練り こみます。脂質を抑え、食物纖 維が豊富なヘルシーしゅうま いです。
5	水	ひじきごはん みそしる さつまいもやきコロッケ やさしいソテー	○	あぶらあげ ひじき とりにく どうふ わかめ みそ にぼし ベーコン ぎゅうにゅう	こめ げんまい あぶら さとう さつまいも こむぎこ パンこ	にんじん ごぼう だいこん ながねぎ こまつな たまねぎ キャベツ ホールコーン	旬のさつま芋をマッシュして、 コロッケにします。油で揚げず に、オープンで焼いて作りま す。
6	木	てづくりウインナーロールパン ABCスープ あおだいずとポテトのおんサラダ	○	たまご ウインナー ぶたにく とりがら ハム あおだいず ぎゅうにゅう	こむぎこ さとう バター パスタアルファベット あぶら じゃがいも	キャベツ たまねぎ こまつな セロリ ホールトマト トマトジュース にんじん	給食室でパン生地を練り、発 酵させて作ります。焼きたての おいしさをどうぞお楽しみに！
7	金	かじょうどうふどん はるさめソテー ピーズグラッセ	○	ぶたにくなまあげ みそ ちりめんじゃこ きんときまめ しろいんげんまめ ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら さとう でんぶ はるさめ バター	たけのこ にんじん たまねぎ キャベツ にんにくしょうが ながねぎ にら もやし	家常豆腐は、家庭でよく食べ られているという意味の中国 の豆腐料理です。ピリ辛みそ 味でごはんがすすみます。
11	火	ごはん ふりかけ いたわかめのみそしる とりにくのアップルソースやき やさしいソテー	○	ちりめんじゃこ かつおぶし あおのり わかめ どうふ みそ とりにくこうやどうふ ベーコン ぎゅうにゅう	こめ ごま あぶら さとう ごまあぶら	にんじん キャベツ えのきたけ こまつな ながねぎ しょうが たまねぎ りんご レモン ホールコーン	こんがり焼いた鶏肉にりんご のすりおろしを使った甘酸っぱ いソースがかります。
12	水	ホットつけめん かぼちゃのはるまき ピオーネ	○	ぶたにくとりがら ひじき チーズ ぎゅうにゅう	うどん あぶら さとう はるまきのかわ こむぎこ	もやし キャベツ たけのこ だいこん にんじん ほしいいたけ こまつな ながねぎ かぼちゃ どうふ	しょうゆ味の温かい汁に冷た いうどんをつけて食べます。鶏 ガラでしっかりと取ったスープ が味の決め手です。
13	木	あきのかおりごはん すましじる わふうハンバーグ おんやさい	○	とりにく かつおぶし どうふ わかめ ぶたにくおから ひじき ぎゅうにゅう	こめ ていアミロース米 ごまあぶら さとう さつまいも あぶら ふ パンこ でんぶ こんにやく	しめじ にんじん ながねぎ たけのこ たまねぎ だいこん しょうが キャベツ もやし こまつな	秋の香りごはんは、しめじや 栗など、秋の味覚を吹き込ん だ季節のごはんです。
14	金	じゃこチャーハン ささみのスープ さかなのあまずソース みかん	○	ちりめんじゃこ とりにく にぼし メルルーサ ぎゅうにゅう	こめ げんまい あぶら でんぶ こむぎこ さとう	ながねぎ しょうが にんにく たまねぎ にんじん こまつな ほしいいたけ みかん	じゃこは、生姜、にんにく、長 ねぎなどと香ばしく炒めるこ とで、くまみをおさえやすく なります。
17	月	にこみうどん おんやさい ポテトきなこドーナツ	○	ぶたにくみそ かつおぶし かまぼこ たまご きなこ ぎゅうにゅう	うどん あぶら じゃがいも こむぎこ さとう バター	たけのこ はくさい にんじん ながねぎ にら にんにくしょうが もやし キャベツ こまつな	生地にマッシュポテトを加え た、もちもちとした食感の手作 りドーナツです。
18	火	げんまいいりごはん さつまじる さんまのうめぼしに きりぼしだいこんのもの	ヨ	とりにくどうふ みそ かつおぶし さんま あぶらあげ ヨーグルト	こめ げんまい さつまいも こんにやく あぶら さとう	ごぼう にんじん だいこん こまつな ながねぎ しょうが うめ きりぼしだいこん	簡切りにしたさんまを骨までや わらかくなるように、梅干しを 入れてコトコト煮ます。
19	水	しょくパン にんじんりんごジャム たまごとコーンのスープ てづくりソーセージ	○	たまご とりにくとりがら ぶたにくぎゅうにゅう	パン さとう あぶら でんぶ ぱんこ	りんご にんじん レモン クリームコーン たまねぎ こまつな セロリ にんにく	にんじんとりんごを使ってジャ ムを作ります。にんじんが苦手 な子もきくと食べられますよ。
20	木	たまねぎカレーライス ポイルやさしい てづくりドレッシング	○	ぶたにくとりがら ぎゅうにゅう	こめ げんまい じゃがいも あぶら こむぎこ バター こんにやく さとう ごまあぶら ごま	たまねぎ にんじん セロリ しょうが にんにく キャベツ もやし こまつな	大人気のだまねぎカレーは、 たくさんのたまねぎを茶色くな るまでよく炒めるのがおいしさ の秘訣です。
21	金	ルーローハン えびのビーフンソテー ピオーネ	○	ぶたにくうずらたまご えび ぎゅうにゅう	こめ げんまい あぶら さとう でんぶ ビーフン ごまあぶら	たけのこ たまねぎ ほしいいたけ しょうが にんにく ながねぎ にんじん キャベツ もやし こまつな どうふ	ルーローハン台湾料理で す。豚肉を甘いしょうゆ味でト ロトロになるまで煮込み、ごは んに乗せて丼にします。
24	月	ごはん けんちんじる さばのみそやき れんこんとにんじんのきんぴら	○	ぶたにくどうふ かつおぶし さば みそ ぎゅうにゅう	こめ こんにやく ごまあぶら さとう	にんじん だいこん ごぼう ながねぎ こまつな しょうが れんこん	秋は魚のおいしい季節です。 脂ののったさばを味噌煮風に 蒸し焼きにして作ります。
25	火	げんまいいりごはん うめぼし いものこじる とりのしみやき	○	ぶたにくどうふ みそ にぼし とり ぎゅうにゅう	こめ げんまい さといも こんにやく さとう ごまあぶら ごま あぶら	うめ はくさい にんじん こまつな ながねぎ しょうが	梅干しは、和歌山県の三尾さ んが完全無農薬で栽培してく ださったものです。
26	水	ごもくやさそば がんもどたまごこんにやくのもの りんご	○	ぶたにくちくわ あおのり かつおぶし がんもどき ぎゅうにゅう	むしちゅうかさそば あぶら こんにやく さとう	たまねぎ にんじん たけのこ キャベツ もやし にら しょうが こまつな りんご	長野県の水野さんから、りん ごが届きます。農薬をなるべく 使わず、有機肥料で育てたり んごです。
27	木	わかめごはん かきたまじる ししゃものあまからあげ さといもとりのみそに	○	わかめ たまご どうふ かつおぶし ししゃも とりにく みそ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ でんぶ こむぎこ あぶら さとう さといも こんにやく	ながねぎ こまつな にんじん しょうが	市内でとれた旬の里芋を使用 する予定です。
28	金	すきやきどん キャベツのとさに やきりんご	○	ぶたにくどうふ かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ げんまい こんにやく さとう あぶら ごま バター	にんじん えのきたけ ながねぎ しゅんぎく はくさい たまねぎ ほしいいたけ キャベツ たけのこ こまつな りんご	山形の金子さんから届く紅玉 りんごにバターと洗双糖を乗 せてオープンで焼きます。年に 1度の人気メニューです。
31	月	くろざとうパン かぼちゃのポタージュ ドラキュラたいじのグリルチキン カラフルおんサラダ	○	ぎゅうにゅうとりがら なまクリーム とりにく ハム	パン こむぎこ あぶら バター さとう	かぼちゃ にんじん たまねぎ セロリ にんにく ホールコーン キャベツ こまつな あかピーマン	ハロウィンメニュー ドラキュラ退治のグリルチキン はドラキュラが苦手な○○ 風味のチキンです。

牛乳らん ○…牛乳 ヨ…ヨーグルト

月平均栄養価 エネルギー

592kcal

たんぱく質

25.4g

※材料は全てを表示しているわけではありません。

脂質 20.2g