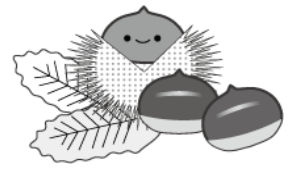




# 10月予定献立表



《今月のめあて》

## きょうりよくして じゅんびかたづけをしよう

家庭数

令和4年度 10月 給食回数 20 回

●武蔵野市立本宿小学校 給食室

| 日 曜  | こ ん だ て  | 牛乳等 | つ か う も の (材 料)   |   |   | コ メ ン ト  | ランテールーム |
|------|--|-----|---|---|---|--|---------|
|      |  |     | 血や肉となる(あか)  | 力や熱となる(き)   | 体の調子をととのえる(みどり)   |  |         |
| 3 月  | くろざとうパン あきやさいのポトフ<br>とりのからあげレモンソースがけ<br>きりほしだいこんのナムル | ○   | ぶたにくとりがら かつおぶし<br>とりにくぎゅうにゅう                              | パン じゃがいも あぶら<br>こむぎこ でんぶん さとう<br>ごまあぶら ごま             | たまねぎ なす かぼちゃ にんじん<br>キャベツ こまつな セロリ にんにく<br>レモン きりほしだいこん きゅうり<br>ホールコーン      | 3日(月)<br>あきやさいのポトフ<br>じゃがいも・たまねぎ・な<br>す・かぼちゃなど秋の味覚<br>がたくさん入ったポトフで<br>す。<br>旬の野菜はほかの時期より<br>栄養価も高いです。                            |         |
| 4 火  | テリライス<br>じゃがいものオイスターいため                              | ○   | きんときまめ ぶたにく<br>ベーコン チーズ ぎゅうにゅう                            | こめ こめつぶむぎ あぶら<br>さとう バター じゃがいも                        | パセリ たまねぎ にんじん セロリ<br>にんにく トマトピューレ<br>トマトジュース キャベツ<br>あかピーマン こまつな            |  |         |
| 5 水  | わふうスパゲティ<br>あおだいずのおんサラダ<br>きなここめこのパンケーキ              | ○   | ぶたにく ベーコン あおだいず<br>かまぼこ かつおぶし たまご<br>ぎゅうにゅう きなこ<br>スキムミルク | スパゲッティ あぶら さとう<br>バター こめこ ココア チョコ                     | たまねぎ にんじん ピーマン<br>キャベツ しめじ しょうが にんにく<br>こまつな                                |  |         |
| 6 木  | ごはん おからふりかけ<br>ごまにらじる あじのなんぼんづけ                      | ○   | おから ちりめんじゃこ ひじき<br>あおのり かつおぶし ぶたにく<br>みそ あじ ぎゅうにゅう        | こめ あぶら ごま さとう<br>こんにやく ねりごま でんぶん                      | しめじ えのきたけ だいこん いら<br>ながねぎ   |  |         |
| 7 金  | おやこどん<br>さつまいものピリからきんぴら                              | ○   | とりにく たまご かつおぶし<br>ぶたにく ぎゅうにゅう                             | こめ こめつぶむぎ あぶら<br>さとう さつまいも                            | たまねぎ ほししいたけ こまつな<br>かぼちゃ いら   | 20日(木)<br>韓国料理<br>チーズダッカルビの「ダッ」<br>は鶏を、「カルビ」はあばら<br>骨を表す韓国語で「ダッカル<br>ビ」は「骨の周りの肉を<br>食べる鶏料理」という意味<br>です。キムチで味つけた肉<br>とチーズがよく合います。 |         |
| 11 火 | キムタクごはん わかめスープ<br>あつきたまご あっさりやさい                     | ○   | ぶたにく わかめ とりにく<br>とりがら たまご ひじき<br>かつおぶし ぎゅうにゅう             | こめ こめつぶむぎ あぶら<br>でんぶん さとう                             | はくさいキムチ だいこん つぼづけ<br>ほししいたけ たまねぎ にんじん<br>しょうが ながねぎ ごぼう もやし<br>キャベツ チンゲンサイ   |  |         |
| 12 水 | みそつけめん<br>さつまいもとチーズのつまあげ<br>こやとやさいのソテー               | ○   | ぶたにく みそ とりがら<br>ぎゅうにゅう チーズ いか                             | むしちゅうかさぼ ごまあぶら<br>ごま ぎょうざのかわ<br>さつまいも さとう こむぎこ<br>あぶら | キャベツ もやし たけのこ にんじん<br>こまつな ホールコーン ながねぎ<br>にんにく しょうが たまねぎ                    |  |         |
| 13 木 | だいいごはん とんじる<br>こやどうふいりすぶた                            | ヨ   | だいい ぶたにく あぶらあげ<br>みそ かつおぶし こやどうふ<br>ヨーグルト                 | こめ あぶら こんにやく<br>さといも でんぶん さとう                         | だいこん にんじん ながねぎ<br>こまつな しょうが たまねぎ<br>たけのこ ほししいたけ ピーマン                        |  |         |
| 14 金 | ピピンバ(ごはん・にくみそ・やさい)<br>いなかふうスープ                       | ○   | ぶたにく みそ ベーコン<br>とりがら ぎゅうにゅう                               | こめ こめつぶむぎ あぶら<br>さとう ごまあぶら ごま<br>じゃがいも                | にんにく しょうが だいいもやし<br>ほうれんそう にんじん キャベツ<br>こまつな                                |  |         |
| 17 月 | ソフトフランスパン<br>やさいたっぷりスープ<br>チーズのオムレツ マカロニソテー          | ○   | とりにくとりがら たまご<br>ぎゅうにゅう チーズ ベーコン                           | パン あぶら バター マカロニ                                       | はくさい もやし たまねぎ にんじん<br>こまつな セロリ にんにく<br>クリームコーン ほうれんそう<br>ホールコーン パセリ         | 21日(金)<br>本宿小70周年<br>記念給食<br>5年生がセカンドスクール<br>で訪れる新潟県南魚沼市<br>産食材の新米と八色(やい<br>ろ)しいたけを使ったメ<br>ニューです。<br>食材本来のおいしさを味<br>わってほしいと思います。 |         |
| 18 火 | ゆかりごはん キャベツのみそしる<br>さばのたつたあげ<br>ひじきのいためもの            | ○   | とりにく あぶらあげ みそ<br>かつおぶし さば ひじき<br>ぎゅうにゅう                   | こめ あぶら でんぶん<br>しらたき さとう                               | ゆかりこ キャベツ えのきたけ<br>こまつな ながねぎ しょうが<br>にんじん                                   |  |         |
| 19 水 | ぶっかけきつねうどん<br>(うどん・あぶらあげ・しる)<br>さつまいものやきコロッケ         | ○   | あぶらあげ かつおぶし<br>ぶたにく こんぶ にぼし<br>とりにく ぎゅうにゅう                | うどん さとう あぶら でんぶん<br>さつまいも こむぎこ パンこ                    | もやし はくさい こまつな にんじん<br>ながねぎ しょうが たまねぎ  |  |         |
| 20 木 | ごはん ビーフンスープ<br>チーズダッカルビ ナムル                          | ○   | ベーコン とりがら とりにく<br>チーズ わかめ ぎゅうにゅう                          | こめ あぶら ビーフン さとう<br>さつまいも ごまあぶら ごま                     | もやし たまねぎ にんじん ながねぎ<br>こまつな にんにく キャベツ はくさい<br>キムチ あかピーマン                     |  |         |
| 21 金 | みなみうおめましんまいごはん<br>のつべいじる きのことくね<br>ブロッコリーのオイスターいため   | ○   | とりにく かつおぶし こんぶ<br>ちくわ ぎゅうにゅう                              | こめ あぶら さといも でんぶん<br>こんにやく パンこ さとう<br>ごまあぶら            | だいこん にんじん ごぼう ながねぎ<br>ほうれんそう しいたけ れんこん<br>しょうが ブロッコリー キャベツ<br>たまねぎ          |  |         |
| 22 土 | バターチキンカレー<br>たくあんおんサラダ<br>りんごのコーンポーク                 | 麦   | とりにく ヨーグルト とりがら<br>なまクリーム                                 | こめ こめつぶむぎ あぶら<br>さとう バター こむぎこ ごま                      | たまねぎ しめじ マッシュルーム<br>にんにく しょうが ホールマト<br>さやいんげん たくあん キャベツ<br>もやし こまつな りんご レモン |  |         |
| 25 火 | ごはん てっかみそ<br>だまこじる<br>たまごいりハンバーグ                     | ヨ   | だいい みそ ぶたにく<br>かつおぶし うずら たまご<br>ヨーグルト                     | こめ あぶら さとう ごま<br>だまこもち こんにやく パンこ<br>でんぶん              | だいこん にんじん ながねぎ<br>こまつな たまねぎ   |  |         |
| 26 水 | マーボーどうふどん さんしょくに<br>ウィンナーとキャベツのソテー                   | ○   | どうふ ぶたにく みそ<br>レバーソーセージ ぎゅうにゅう                            | こめ こめつぶむぎ あぶら<br>ごまあぶら さとう でんぶん<br>じゃがいも バター          | ながねぎ たけのこ にんじん<br>ほししいたけ いら にんにく<br>しょうが ホールコーン<br>あかピーマン もやし キャベツ<br>こまつな  |  |         |
| 27 木 | あぶらあげいりやめし<br>もずくのかきたまじる<br>ししゃものあまからあげ<br>さといものそばろに | ○   | あぶらあげ こんぶ たまご<br>もずく かつおぶし ししゃも<br>ぶたにく ぎゅうにゅう            | こめ でんぶん こむぎこ<br>あぶら さとう さといも                          | はくさい ながねぎ ほうれんそう<br>たまねぎ にんじん たけのこ<br>こまつな しょうが                             |  |         |
| 28 金 | スパゲッティミートソース<br>ツナとやさいのソテー やきりんご                     | ○   | ぶたにく ツナ ぎゅうにゅう  | スパゲッティ あぶら こむぎこ<br>バター さとう                            | たまねぎ パセリ にんじん にんにく<br>しょうが セロリ トマトピューレ<br>ホールマト キャベツ こまつな<br>りんご            |  |         |
| 31 月 | かしわパン かぼちゃとコーンのスープ<br>ハンバーグバーベキューソースがけ<br>やさしいソテー    | ○   | ぎゅうにゅうとりがら ぶたにく<br>きわかめ                                   | パン こむぎこ あぶら バター<br>パンこ さとう                            | かぼちゃ たまねぎ セロリ にんじん<br>クリームコーン りんご にんにく<br>しょうが はくさい もやし<br>ブロッコリー           |  |         |

