

10月予定献立表

《今月のめあて》

よいせいで たべましょう



令和4年度 10月


給食回数 19 回

武蔵野市立桜野小学校


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	きびごはん みそしる いかのごまがらめ おからに	○	ぶたにくなまあげ わかめ みそ かつおぶし こんぶ いか おから とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ もちきび こんにやく こむぎこ でんぶん あぶら さとう ごま	きりぼしだいこん こまつな しょうが ごぼう にんじん ほししいたけ ながねぎ	<p>【おしらせ】 桜野小学校給食室の床改修工事が完了いたしました。10月から自校の給食室より給食の提供を再開させていただきます。</p> <p>4日(火) あんこ 北海道産の小豆を種子島産の洗双糖で炊きあげる手作りあんこです。パンにのせて‘セルフあんパン’にして食べます。</p> 
4	火	しよくパン あんこ ポークシチュー こまつなとツナのソテー	○	あずき ぶたにくとりがら ツナ ぎゅうにゅう	パン さとう あぶら じゃがいも こむぎこ	たまねぎ マッシュルーム にんじん セロリ にんにく ホールトマト こまつな キャベツ ホールコーン しめじ	
5	水	にくもりカレーうどん (うどん・かてやさい・つけじる) ちくわのいそべあげ	○	ぶたにく あぶらあげ かつおぶし ちくわ あおのり ぎゅうにゅう	うどん さとう でんぶん こむぎこ あぶら	もやし しめじ ながねぎ たまねぎ だいこん こまつな にんじん	
6	木	ケチャップライス だいこんのスープ ごもくいため りんご	○	ウインナー とりにく かつおぶし こんぶ いか ぶたにくうずらたまご ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん	たまねぎ だいこん えのきたけ こまつな ブロッコリー たけのこ にんじん ほししいたけ しょうが にんにく りんご	
7	金	タコライス (ごはん・タコライスのぐ・ポイルキャベツ) はるさめスープ さつまいもあまに	○	ぶたにく だいち チーズ かつおぶし こんぶ ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら さとう はるさめ ごまあぶら さつまいも	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン にんにく ホールトマト ながねぎ もやし こまつな レーズン	
11	火	ごはん みそしる あつやきたまご ぶたにくとセロリのきんぴら みかんジュース	み	なまあげ わかめ みそ かつおぶし こんぶ たまご とりにく スキムミルク ぶたにく	こめ あぶら さとう こんにやく ごまあぶら ごま	ながねぎ きりぼしだいこん にんじん セロリ さやいんげん みかんジュース	
12	水	スパゲッティカレーソース あおのりポテト しろいんげんまめとりんごあまに	○	ぶたにく だいち あおのり しろいんげんまめ ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら オリーブ あぶら さとう でんぶん じゃがいも	たまねぎ にんじん ごぼう グリーンピース にんにく ホールトマト りんご	
13	木	あきのかおりごはん すましじる なまあげハンバーグトマトケチャップ たまごとキャベツのソテー	○	こんぶ とりにくくろはんぺん わかめ かつおぶし なまあげ ぶたにくたまご ベーコン ぎゅうにゅう	こめ あぶら さつまいも パンこ でんぶん	にんじん しめじ ながねぎ たまねぎ ほししいたけ キャベツ こまつな しょうが	
14	金	とりてんどん(むぎごはん・さきみてんぶら) さつまじる にびたし りんご	○	とりにく なまあげ みそ かつおぶし こんぶ ちくわ わかめ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ こむぎこ あぶら さとう さつまいも こんにやく ごま	ごぼう にんじん ながねぎ キャベツ こまつな もやし りんご	
17	月	あわごはん みそしる ぶたにくのしょうがやき ニラたまちゅうかいため	○	なまあげ わかめ みそ かつおぶし こんぶ ぶたにく たまご ベーコン ぎゅうにゅう	こめ もちあわ あぶら ごま さとう でんぶん	はくさい こまつな たまねぎ しょうが にら キャベツ にんじん きくらげ	
18	火	しよくパン てづくりりんごジャム ポルシチ カレーマカロニソテー	○	ぶたにく だいち とりがら ベーコン ぎゅうにゅう	パン さとう あぶら じゃがいも マカロニ	りんご レモン たまねぎ にんじん キャベツ セロリ にんにく しょうが トマトピューレ ホールトマト マッシュルーム	
19	水	ながさきチャンポン チーズベーコンパンケーキ がんもとたまこんにやくのもの	○	ぶたにく かまぼこ とりがら かつおぶし こんぶ チーズ たまご ベーコン ぎゅうにゅう がんもどき	うどん ごまあぶら こむぎこ さとう バター あぶら こんにやく	たけのこ キャベツ ながねぎ にんじん もやし にんにく しょうが たまねぎ	
20	木	ジャンバラヤ コーンスープ やさいたつぷりビーフソテー みかん	○	レバーソーセージ とりにく とりがら ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ あぶら オリーブあぶら でんぶん ビーフン ごまあぶら さとう ごま	たまねぎ にんじん あかピーマン ホールコーン にんにく クリームコーン こまつな キャベツ ごぼう ほししいたけ みかん	
21	金	にしよくどん (むぎごはん・とりそぼろ・いりたまご) きのこスープ きんぴらごぼう	○	とりにく だいち たまご なまあげ かつおぶし こんぶ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ さとう あぶら こんにやく ごまあぶら ごま	しょうが たまねぎ にんじん しめじ ほししいたけ ながねぎ ごぼう	
24	月	ごはん みそしる さきみフライ ちゅうのうソース ポイルキャベツ あけぼのスパゲッティ	○	なまあげ みそ かつおぶし こんぶ とりにく ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ パンこ あぶら スパゲッティ	かぶ こまつな にんじん キャベツ たまねぎ グリーンピース しめじ にんにく	
25	火	セルフサンド(コッペパン・コリコリミート) かぼちゃのクリームシチュー ポイルやさい ちゅうかドレッシング みかん	○	ぶたにく だいち みそ とりにく ぎゅうにゅう とうにゅう なまクリーム とりがら	パン あぶら でんぶん こむぎこ バター こんにやく ドレッシング	ごぼう たまねぎ にんじん かぼちゃ ホールコーン しめじ キャベツ もやし こまつな みかん	
26	水	やきそばマーボーあんかけ さっぱりスープ こんにやくのごまに	○	とうふ ぶたにく だいち みそ ベーコン かつおぶし こんぶ ぎゅうにゅう	むしちゅうかさぼ ごまあぶら さとう でんぶん こんにやく ねりごま	ながねぎ たけのこ にんじん ほししいたけ グリーンピース にんにく しょうが キャベツ たまねぎ セロリ	
27	木	キムチチャーハン とうふとはくさいのスープ しろみざかなのうまに	○	ぶたにく とうふ ベーコン かつおぶし こんぶ メルルーサ ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごまあぶら でんぶん さとう	はくさいキムチ にんじん ながねぎ はくさい たけのこ たまねぎ ほししいたけ グリーンピース しょうが	
28	金	ぶたたまどん (むぎごはん・ぶたたま) よしのじる かぼちゃのホカホカに	○	ぶたにく たまご かつおぶし こんぶ とうふ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ こんにやく さとう あぶら でんぶん	たまねぎ ほししいたけ こまつな にんじん ほうれんそう えのきたけ かぼちゃ	

【おしらせ】
桜野小学校給食室の床改修工事が完了いたしました。10月から自校の給食室より給食の提供を再開させていただきます。


4日(火) あんこ
北海道産の小豆を種子島産の洗双糖で炊きあげる手作りあんこです。パンにのせて‘セルフあんパン’にして食べます。




13日(木)
なまあげハンバーグ
ハンバーグのタネに刻んだ‘生揚げ’を入れる手作りハンバーグです。
生揚げで、大豆由来の栄養価とやわらかな食感がアップします。



12日(水)・18日(火)
りんご甘煮・りんごジャム
今年度も、山形県の「金子農園」、長野県の「水野農園」から直送のりんごを使った献立が登場します。
加熱する料理には、甘味と酸味のバランスが特徴の‘紅玉’を使用し、給食室でじっくりと煮詰めて作ります。



20日(木)・25日(火)
みかん
みかんは熊本県の「枅永農園」から直送されます。
農薬等の使用をなるべく抑えて大切に育てられています。



牛乳らん ○・・・牛乳 / み・・・みかんジュース

月平均栄養価 中学年 エネルギー 623kcal ・たんぱく質 27.6g ・脂質 20.7g

※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