



10月予定献立表

《今月のめあて》

よくかんでたべよう



令和5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)	体の調子をとのえる(みどり)	
2 月	むぎごはん けんちんじる ぶたにくのしょうがやき こまつなごまあえ	○	とうふ あぶらあげ とりにく かつおぶし こんぶ ぶたにく さつまあげ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ さとも こんにやく ごまあぶら さとう あぶら ごま でんぶん	きりぼしだいこん にんじん ごぼうしょうが ながねぎ こまつな だいずもやし	りんご & みかん
3 火	てりやきホットサンド ジュリエンスープ じゃこじゃがいものわふうソテー なし	○	ぶたにく あぶらあげ のり チーズ ハム とりがら ちりめんじゃこ あおのり ぎゅうにゅう	パン あぶら さとう でんぶん じゃがいも	たまねぎ ほししいたけ ホールコーン にんにく にんじん キャベツ セロリ なし	秋の味覚
4 水	みそつけめん (ちゅうかめん・つけじる) にたまごぶたチャーシュー みかん	○	ぶたにく わかめ ほたてが みそ とりがら うずらたまご ぎゅうにゅう	むしちゅうかそば あぶら ごまあぶら ごま さとう	にんにくしょうが にんじん キャベツ だいずもやし ながねぎ ホールコーン こまつな みかん	秋に収穫を迎える 『りんご』、そして『みかん』。今年も『りんご』は山形県の『かねこさん』のものを提供予定です。
5 木	くりごはん すましじる カツオのからあげ ひじきのあまからいため	○	こんぶ ゆば かつおぶし かつお ひじき ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ もちこめくり さとう でんぶん こむぎこ あぶら こんにやく	にんじん こまつな にんにくしょうが ながねぎ キャベツ	『りんご』、そして『みかん』。今年も『りんご』は山形県の『かねこさん』のものを提供予定です。
6 金	ブルコギどん わかめスープ あつあげのチャンブル	○	ぶたにく とりがら わかめ なまあげ かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら ごま	たまねぎ にんじん いら あかピーマン えのきたけ にんにく ながねぎ もやし チンゲンサイ しょうが	毎年、食べる人のために、農業をなるべく使わないで、大切に育ててくれている農家さんです。
10 火	むぎごはん みそしる ししゃものなんばんづけ こうやどうふのそぼろあん みかん	ヨ	あぶらあげ わかめ みそ かつおぶし こんぶ ししゃも こうやどうふ とりにく ヨーグルト	こめ こめつぶむぎ じゃがいも でんぶん こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら	かんぴょうたまねぎ にんじん にんにく しょうが みかん	毎年、食べる人のために、農業をなるべく使わないで、大切に育ててくれている農家さんです。
11 水	にくもりうどん(うどん・しる・かて) ささみのフライ きんときまめのあまに	○	ぶたにく かつおぶし とりにく きんときまめ ぎゅうにゅう	うどん さとう こむぎこ パンこ あぶら でんぶん	もやし しょうが ながねぎ こまつな だいこん にんじん	
12 木	シーフードピラフ コンソメスープ ベーコンとあおなのソテー りんご	○	えび いか ほたてが レバーソーセージ とりにく とりがら ベーコン ぎゅうにゅう	こめ オリーブあぶら じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ こまつな ほうれんそう はくさい ホールコーン りんご	5日(木)くりごはん
13 金	ポークビーンズライス ポイルやさい ごまドレッシング みかん	○	ぶたにく だいず きんときまめ ベーコン とりがら ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら こむぎこ さとう ごま でんぶん	たまねぎ マッシュルーム にんにく ホールトマト キャベツ こまつな にんじん もやし ホールコーン みかん	
17 火	むぎごはん おからふりかけ のっぺいじる しろみぎかなのフライ にくじゃがに	○	おから ちりめんじゃこ ひじき あおのり かつおぶし とりにく こんぶ さわら ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら ごま さとう さとも でんぶん こむぎこ パンこ じゃがいも しらたき	ほししいたけ にんじん ごぼう こまつな たまねぎ しょうが	秋の食材の代表格である『くり』を使用した『くりごはん』。一年でこの日だけの提供予定です。『くり』は、ビタミン類やミネラルなどの栄養が豊富な食材です。
18 水	セルフサンド (ホタテハンバーグてりやきソース) ぐだくさんミネストローネ やさいとソーセージのソテー みかん	○	ぶたにく おから ほたてが しろいんげんまめ ベーコン とりがら レバーソーセージ ぎゅうにゅう	パン パンこ あぶら さとう でんぶん マカロニ オリーブあぶら	たまねぎ にんじん キャベツ セロリ にんにく ホールトマト トマトビュール こまつな みかん	
19 木	ジャージャーめん あおなととうふのスープ ポイルやさい わふうドレッシング	○	ぶたにく だいず みそ とりがら とうふ えび わかめ ぎゅうにゅう	むしちゅうかそば さとう あぶら でんぶん 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 こまつな たまねぎ だいこん もやし	
20 金	ソースカツどん (むぎごはん・ポイルきやべつ・ ヒレカツ・ちゅうのうソース) はくさいのみそしる チャプチェ	○	ぶたにく あぶらあげ みそ かつおぶし こんぶ 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 パンこ はるさめ さとう ごまあぶら ごま	キャベツ にんじん はくさい にら たまねぎ たけのこ ほししいたけ にんにく	17日(火)のっぺいじる
23 月	みなみうおめごはん すましじる さけのさいきょうやき ぶたにくのねぎしおきんぴら	○	ゆば かつおぶし こんぶ さけ みそ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう でんぶん こんにやく ごまあぶら ごま	にんじん こまつな ごぼう れんこん ながねぎ にんにく	全国各地に分布している料理で、精進料理を基にしたと言われているため、冷めにくくなっています。
24 火	ピザサンド ポークストロガノフ みかん	○	ベーコン チーズ ぶたにく とりがら ぎゅうにゅう	パン あぶら こむぎこ さとう	たまねぎ ピーマン マッシュルーム しめじ セロリ トマトビュール みかん	
25 水	やきうどん ちゅうかコーンスープ ひじきに ミニトマト	○	ぶたにく みそ かつおぶし とりにく たまご とりがら ひじき さつまあげ だいず ぎゅうにゅう	うどん さとう あぶら でんぶん こんにやく	キャベツ にら たまねぎ ながねぎ にんにく にんにく しょうが こねぎ クリームコーン ホールコーン チンゲンサイ ごぼう ミニトマト	
26 木	やきぶたチャーハン はるさめスープ はくさいのちゅうかいいため りんご	○	ぶたにく とりがら ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう はるさめ ごま ごまあぶら	しょうが にんにく セロリ たけのこ ほししいたけ ながねぎ たまねぎ だいずもやし こまつな はくさい にら ホールコーン りんご	23日(月) さけのさいきょうやき
27 金	カレーライス ふくじんづけソテー ポイルやさい ポンずドレッシング	○	ぶたにく とりがら だいず かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ じゃがいも こむぎこ あぶら さとう こんにやく でんぶん	にんじん たまねぎ セロリ しょうが にんにく ふくじんづけ キャベツ こまつな ホールコーン ゆず	
30 月	むぎごはん とんじる にらまんじゅう ちくげんに	○	ぶたにく なまあげ みそ かつおぶし おから ほたてが とりにく ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ こんにやく あぶら ごま ぎょうざのかわ でんぶん ごまあぶら さとう	だいこん ごぼう にんじん ながねぎ キャベツ たまねぎ ほししいたけ しょうが にら たけのこ れんこん	白みそなどの調味料を合わせた『漬けタレ』に、旬の『鮭』を漬けこみ、その後オープンで焼きます。
31 火	やきピロシキ ポルシチ リヨネーズポテト みかん	○	ぶたにく レバーソーセージ とりがら ベーコン ぎゅうにゅう	パン はるさめ こむぎこ さとう パンこ あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん キャベツ セロリ にんにく しょうが ホールトマト パセリ みかん	

月平均栄養価 エネルギー 610kcal たんぱく質 28.0g 脂質 22.5g
牛乳らん ○・・・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。