



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5年度 10月

給食回数 21 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)	
2	月	なすのスパゲティーミートソース 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 セロリ なす トマトビュレ キャベツ もやし チンゲンサイ 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。
3	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	○	とりにくかつおぶし ぶたにく だいず かまぼこぎゅうにゅう	こめ あぶら しゅうまいのかわ でんぶん 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、食物繊維が豊富なヘルシーしゅうまいです。
4	水	てづくりハムコーンパン ABCスープ いかのカレーソテー	○	ぎゅうにゅうたまご ハム チーズ ぶたにくとりがら いか	こむぎこさとう パター マヨネーズ パスタ あぶら	ホールコーン たまねぎ キャベツ こまつな セロリ ホールトマト にんじん ピーマン	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！
5	木	わかめごはん かきたまじる ししやものあまからあげ しのだに	○	わかめ たまご とうふ かつおぶし ししやも あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ でんぶん こむぎこ あぶら さとう じゃがいも こんにやく	ながねぎ こまつな にんじん しょうが たまねぎ ほししいたけ	信田煮とは油揚げを使う煮物のことです。じゃがいもと油揚げを煮て作ります。
6	金	かじょうどうぶどん はるさめソテー りんご	○	ぶたにくなまあげ みそ ちりめんじゃこぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら さとう でんぶん はるさめ	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 りんご	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。
10	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 やさいソテー	○	じゃこ かつおぶし あおのり わかめ とうふ あぶらあげ みそ とりにく こうどうふ 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かります。
11	水	にこみうどん おんやさい ポテきなごドーナツ	○	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 パター	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 チンゲンサイ	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。
12	木	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	○	ちりめんじゃこ とりにく わかめ にぼし メルルルーサ ぎゅうにゅう	こめ げんまい あぶら でんぶん 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 ほししいたけ	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、くさみをおさえ食べやすくなります。
13	金	さんまのかばやきどん みそしる きんときまめのあまに	○	さんま あぶらあげ みそ かつおぶし きんときまめ ぎゅうにゅう	こめ でんぶん こむぎこ あぶら さとう	しょうが キャベツ だいこん こまつな ながねぎ	開いたさんまを油で揚げて、タレにからめます。甘辛いタレの味がごはんにぴったりです。
16	月	ホットつけめん チーズいりむぎはるまき ピオーネ	○	ぶたにくとりがら とりにく 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 おしむぎ でんぶん こむぎこ	もやしキャベツ たけのこ だいこん にんじん こまつな ながねぎ たまねぎ ほししいたけ しょうが ごぼう	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。
17	火	さんしよくそぼろごはん もずくじる だいこんとぶたにくのもの	○	とりにくもずく あぶらあげ かつおぶし ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ げんまい さとう あぶら ふ でんぶん	にんじん さやいんげん はくさい こまつな ながねぎ だいこん	にんじん、鶏そぼろ、さやいんげんの3色ごはんです。カラフルな色合いが食欲をそそります。
18	水	しよくパン にんじんりんごジャム たまごコーンのスープ 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 でんぶん パンこ	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つと食べられますよ。
19	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 とうふ わかめ ぶたにく おから ひじきぎゅうにゅう	こめ ていアミロースまい ごまあぶら さとう さつまいも あぶら ぶ パンこ でんぶん 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、しめじやさつま芋など、秋の味覚を焼き込んだ季節のごはんです。
20	金	ルーローハン えびのビーフソテー 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 でんぶん ビーフン ごまあぶら	たけのこ たまねぎ ほししいたけ 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 ぶどう	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。
23	月	ごはん うめぼし いものこじる とりのしちみやき ねぎしおきんぴら	ヨ	ぶたにくとうふ みそ にぼし とりにくヨーグルト	こめ 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 れんこん ごぼう にんにく	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。
24	火	とりごぼうごはん みそしる さつまいもやきコロッケ やさいソテー	○	とりにくとうふ わかめ みそ にぼし ベーコン ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら さとう さつまいも こむぎこ パンこ	ごぼう にんじん しょうが 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、オーブンで焼いて作ります。
25	水	ごもくやきそば がんとたまごこんにやくのもの やきりんご	○	ぶたにくちくわ あおのり かつおぶし がんととき ぎゅうにゅう	むしちゅうかさば あぶら こんにやく さとう パター	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	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ブンで焼きます。年に1度の人気メニューです。
26	木	たまねぎカレーライス ポイルやさい 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 パター 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	大人気たまねぎカレーは、たくさんの玉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。
27	金	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	○	ぶたにくとうふ 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 あぶら ごま	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。
30	月	ごはん さつまじる さんまのつづに きりぼしだいこんのもの	○	とりにくとうふ みそ にぼし さんま あぶらあげ かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ 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 きりぼしだいこん	時間をかけてゆっくりコトコト煮たさんまは、骨までやわらかく食べられます。
31	火	くろざとうパン かぼちゃのポターージュ 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 あぶら こむぎこ パター 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 に○○風味のチキンです。

月平均栄養価 エネルギー 603kcal

たんぱく質 25.8g

脂質 21.0g

※材料は全てを表示しているわけではありません。