



# 10月予定献立表

《今月のめあて》

## きょうりよくして じゅんぴかたづけをしよう



家庭数

令和5年度 10月

給食回数 20 回

●武蔵野市立新宿小学校給食室

日 曜	こ ん だ て	牛乳等	つ か う も の (材 料)			コ メ ン ト	ランチルーム
			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)		
2 月	かしわパン チヨルバ ミティティ ツナとやさいのソテー	○	とりにくとりがら ぶたにく だいず ツナ ぎゅうにゅう	パン あぶら パンこ	たまねぎ キャベツ にんじん さやいんげん トマトピューレ にんにく こまつな	2日(月) ルーマニア料理 「チヨルバ」 野菜や肉がたくさん入った具だくさんの トマトスープで、すこし酸味があるのが 特徴です。 「ミティティ」 にんにく入りの円筒形のハンバーグで す。給食風にアレンジして作りました。	
3 火	いりだいずごはん わかたけじる さわらのさいきょうやき ごまやさいいため	○	だいず しらすぼし とうふ わかめ かつおぶし さわら みそ ハム ぎゅうにゅう	こめ むらさきまい あぶら さとう ごまあぶら ごま	ながねぎ たけのこ きゅうり きりほしだいこん にんじん キャベツ ホールコーン		
4 水	スパゲッティミートソース いかとやさいのソテー やきりんご	○	ぶたにく だいず いか ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら パター こむぎこ さとう	たまねぎ にんじん こまつな にんにくしょうが キャベツ トマトピューレ もやし りんご ホールトマト パセリ セロリ		
5 木	むぎごはん おからふりかけ たまこじる あじのなんばんづけ	○	おから ちりめんじゃこ ひじき あおのり かつおぶし ぶたにく あじ ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら ごま さとう たまこもち こんにやく でんぶん	だいこん にんじん ながねぎ こまつな		
6 金	キムチどん もずくじる かぼちゃからあげ	○	とりにく かつおぶし もずく あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら さとう でんぶん おふ	きりほしだいこん しょうが にはら はくさいキムチ しめじ たけのこ たまねぎ にんじん ながねぎ キャベツ こまつな かぼちゃ		
10 火	ごはん みそじる きりほしだいこんのあつやきたまご うのはな	○	とうふ みそ かつおぶし たまご とりにく おから あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう	にんじん ながねぎ こまつな えのきたけ きりほしだいこん ごぼう ほししいたけ		
11 水	いためやきそば ちゅうかコーンスープ だいがくいも	○	ぶたにく とりにく たまご とりがら ぎゅうにゅう	むしちゅうかそば あぶら ごまあぶら さとう でんぶん さつまいも みずあめ ごま	たまねぎ にんじん キャベツ もやし ながねぎ クリームコーン ほししいたけ たけのこ しょうが にんにく チンゲンサイ にはら		
12 木	しめじごはん とりごぼうバーグ かぼちゃのそぼろに おんやさい	○	こんぶ あぶらあげ とりにく だいず ひじき かまぼこ かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ さとう パンこ でんぶん あぶら	にんじん たまねぎ ながねぎ かぼちゃ こまつな はくさい しめじ ごぼう しょうが		
13 金	ピピンバ やさいスープ	○	ぶたにく だいず ベーコン みそ とりがら ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら さとう ごまあぶら ごま じゃがいも	にんじん キャベツ こまつな にんにく だいずもやし しょうがほうれんそう		
16 月	かしわパン やきコロッケ ワンタンスープ こんにやくにくみそに	○	ツナ ベーコン とりにく かつおぶし ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	パン じゃがいも ごまあぶら でんぶん こむぎこ パンこ あぶらワンタンのかわ こんにやく さとう	たまねぎ にんじん ながねぎ はくさいにんにく しょうが さやいんげん もやし にはら		
17 火	あかねごはん さけのフライ いりどり ひじきのいためもの	○	こんぶ さけ とりにく かつおぶし ひじき ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ もちごめ こむぎこ あぶら パンこ さつまいも こんにやく さとう	にんじん たまねぎ たけのこ さやいんげん れんこん ごぼう あかピーマン こまつな にんにく		6の2
18 水	びやんびやんめん むぎはるまき	○	ぶたにく かつおぶし ひじき チーズ ぎゅうにゅう	うどん あぶら はるまきのかわ でんぶん おしむぎ こむぎこ ごまあぶら さとう	たまねぎ たけのこ ながねぎ にんにく チンゲンサイ もやし ほししいたけ しょうが にんにく にんじん ザーサイ		6の1
19 木	ごはん わかめスープ チーズダッカルビ ナムル	○	わかめ とりにく とりがら チーズ ぎゅうにゅう	こめ あぶら でんぶん さとう さつまいも ごま ごまあぶら	たまねぎ にんじん しょうが キャベツ ほししいたけ はくさいキムチ だいずもやし もやし ほうれんそう		
20 金	ハヤシライス ちゅうかおんサラダ	○	ぶたにく レバーソーセージ とりがら ひじき ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら さとう こむぎこ パター こんにやく ごま	たまねぎ にんじん こまつな マッシュルーム セロリ トマトピューレ キャベツ もやし ホールコーン		
23 月	しょくパン てづくりミックスジャム ホワイトシチュー いかのさらさあげ	○	ぶたにく いか とりがら スキムミルク なまクリーム ぎゅうにゅう	パン さとう じゃがいも あぶら こむぎこ パター でんぶん	かぼちゃ にんじん たまねぎ りんご レモン ホールコーン キャベツ さやいんげん セロリ		5の2
24 火	ガーリックライス コンソメスープ とりのマーメレードやき あおだいずのおんサラダ	○	ベーコン とりがら とりにく あおだいず かつおぶし かまぼこ ぎゅうにゅう	こめ あぶら パター マーメレード さとう	にんじん キャベツ たまねぎ にんにく パセリ こまつな		5の1
25 水	みそつけめん あげぎょうざ みかん	○	ぶたにく とりがら ぶたがら みそ かつおぶし すけとうだら とうふ ひじき ぎゅうにゅう	むしちゅうかそば ごまあぶら ごま パター でんぶん さとう ぎょうざのかわ こむぎこ あぶら	キャベツ たけのこ にんじん こまつな きくらげ ながねぎ ホールコーン もやし にんにく しょうが みかん		
26 木	こうやどうふごはん かきたまじる ししゃもやき さといものそぼろに	○	こうやどうふ とりにく ひじき たまご わかめ かつおぶし ししゃも ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら でんぶん さといも	にんじん はくさい ながねぎ たまねぎ たけのこ こまつな ほうれんそう しょうが		
27 金	かいせんあんかけチャーハン しろみさかなのからあげ ハニーマスタードソース やさいソテー	○	ベーコン ぶたにく ほたてが いか えび メルルーサ やきぶた ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら さとう でんぶん こむぎこ マヨネーズ はちみつ	ながねぎ たけのこ キャベツ たまねぎ にんじん こまつな しめじ あかピーマン しょうが レモン もやし にはら		
31 火	ソーセージカレー あつさりやさい	○	ぶたにく レバーソーセージ だいず とりがら ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら じゃがいも こむぎこ パター	たまねぎ しょうが にんにく しめじ セロリ チンゲンサイ もやし キャベツ にんじん		

牛乳らん ○●牛乳 ヨ●●ヨーグルト  
月平均栄養価 エネルギー 612kcal たんぱく質 26.6g 脂質 22.0g

※材料は全てを表示しているわけではありません。

～給食のりんご～

今年度も、山形県の「金子農園」、長野県の「水野農園」から直送のりんごが登場します。農業をできるだけ使わずに、丁寧に育てられたりんごです。

