



10月予定献立表

《今月のきゅうしょくもくひょう》

よいしせいで たべましょう



令和5年度 10月

給食回数 20 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)	
2 月	むぎごはん みそしる さけのフライ だいこんのさっぱり	○	わかめ あぶらあげ みそ かつおぶし こんぶ さけ とりにく ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら こむぎこ パンこ さとう ごまあぶら でんぶ	たまねぎ こまつな だいこん にんじん だいこんのはしょうが	お米の‘旬’ 桜野小学校の給食で使用しているお米は、長野県と新潟県で無農薬や特別栽培で育てられた「コシヒカリ」です。秋はお米の収穫シーズンですので、10月中旬ごろから「新米」が登場し始めます。
3 火	マーボー豆腐どん ちゅうかやさいいため ぶどう	○	とうふ ぶたにく だいず みそ とりがら ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら ごまあぶら さとう でんぶ	ながねぎ たけのこ にんじん ほししいたけ にんにくしょうが ピーマン キャベツ もやし きくらげ ぶどう	
4 水	はいがパン ダールスープ チキンティッカ さつまいものレモン	○	あおだいず きんときまめ とりがら とりにく ぎゅうにゅう	パン あぶら でんぶ さとう こめ さつまいも	ホールコーン たまねぎ にんじん こまつな ホールトマト セロリ にんにく レモン しょうが パセリ	
5 木	ごはん みそしる つくねのてりやき なすのにびたし	○	とうふ みそ かつおぶし こんぶ とりにく だいず あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ パンこ でんぶ あぶら さとう	きりぼしだいこん にんじん こまつな たまねぎ ごぼう しょうが なす もやし こねぎ	
6 金	ハヤシライス こふきいも みかん	○	ぶたにく とりがら ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら さとう こむぎこ バター じゃがいも	たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリ トマトビューレ パセリ みかん	
10 火	むぎごはん みそしる やきにく じゃがいものきんぴら	○	わかめ みそ かつおぶし こんぶ ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら さとう でんぶ ごまあぶら ごま じゃがいも	だいこん ながねぎ にんじん こまつな たまねぎ りんご にんにくしょうが ごぼう ピーマン	
11 水	ちゃんぽんうどん あつあげのそぼろあん あおだいずとこめこのパンケーキ	○	ぶたにくいか かまぼこ とりがら かつおぶし こんぶ なまあげ とりにく あおだいず きなこ たまご ヨーグルト ぎゅうにゅう	うどん ごまあぶら さとう でんぶ こめこ バター あぶら	ホールコーン キャベツ にんじん もやし きくらげ こまつな にんにく こねぎ しょうが	
12 木	こんさいりチキンピラフ あおなととうふのスープ しろみぎかなのチリソース	○	とりにく とうふ とりがら メルルーサ 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 でんぶ ごま	ごぼう れんこん たまねぎ にんじん にんにく ホールコーン パセリ こまつな もやし しょうが ピーマン ほししいたけ	
13 金	ブルコギぶたどん ワンタンスープ しろいんげんまめとりんごのあまに	○	ぶたにく とりにく とりがら しろいんげんまめ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら はるさめ さとう ごまあぶら ごま でんぶ ワンタンのかわ	にんじん たまねぎ だいずもやし しめじにんにくこまつな もやし しょうが りんご	
16 月	むぎごはん おからふりかけ すましじる とりのうめみそやき ごぼうのおんやさい	○	おから かつおぶし あおのり かまぼこ わかめ こんぶ とりにく みそ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら ごまあぶら ごま さとう でんぶ	にんじん にんにく ながねぎ こまつな たまねぎ えのきたけ うめぼし ごぼう もやし ホールコーン	
17 火	あんバターサンドパン ポトフ カスレ	○	あずき ぶたにく とりがら レバーソーセージ とりにく しろいんげんまめ ぎゅうにゅう	パン さとう バター でんぶ さつまいも あぶら こめ	れんこん あかピーマン たまねぎ にんじん キャベツ セロリ にんにく パセリ マッシュルーム ホールトマト	
18 水	にくみそスパゲッティ [スパゲッティ・にくみそ] こまつなのナムル りんご	○	ぶたにく だいず みそ とりがら ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら ごまあぶら さとう でんぶ ごま	たまねぎ ながねぎ にんじん ほししいたけ しょうが こまつな だいずもやし もやし にんにく りんご	
19 木	むぎごはん こつゆ さばのねぎみそやき きりぼしだいこんのいために	○	あおだいず かつおぶし こんぶ さば みそ とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら おふ さといも しらたき ごまあぶら さとう ごま でんぶ	こまつな にんじん きくらげ ながねぎ しょうが きりぼしだいこん さやいんげん	
20 金	あきのチキン'カツ'カレーライス [むぎごはん・カレー・チキンカツ] ポイルやさい たまねぎドレッシング ヨーグルト	ヨ	ぶたにく とりがら とりにく わかめ ヨーグルト	こめ おしむぎ あぶら こむぎこ じゃがいも さつまいも パンこ こんにやく ドレッシング	たまねぎ にんじん しめじ にんにく しょうが りんご キャベツ ホールコーン こまつな	
24 火	おかかごはん すましじる わふうやきメンチ キャベツのごまふうみ	○	かつおぶし こんぶ ぶたにく とうふ みそ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ ごまあぶら パンこ こむぎこ あぶら さとう でんぶ ごま	だいこん だいこんのは ながねぎ にんじん たまねぎ キャベツ もやし こまつな	
25 水	しょくパン てづくりりんごジャム ポテトスープ さわらのエスカベッシュ	○	とりにく とりがら さわら ぎゅうにゅう	パン さとう じゃがいも あぶら でんぶ こめ オリーブあぶら	りんご レモン にんじん ホールコーン たまねぎ セロリ ミニトマト ピーマン にんにく こまつな	
26 木	さつまいもごはん みそしる すきやきに みかん	○	こんぶ わかめ あぶらあげ みそ かつおぶし ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう	こめ さつまいも ごまあぶら さとう しらたき でんぶ	たまねぎ こまつな にんじん ながねぎ はくさい ほししいたけ みかん	
27 金	にしよくだん [むぎごはん・にくそぼろ・いりたまご] みそしる かぼちゃのしょうがに	○	とりにく だいず たまご こうやとうふ 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 さとう でんぶ	にんじん しょうが だいこん ながねぎ こまつな かぼちゃ さやいんげん	
30 月	むぎごはん みそしる ぶたにくのいそべあげ さといもとこんにやくのうまに	○	わかめ なまあげ みそ かつおぶし こんぶ ぶたにく あおのり ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら でんぶ こむぎこ さといも こんにやく さとう ごまあぶら	ながねぎ こまつな しょうが にんじん さやいんげん	
31 火	チキンフリカッセライス [むぎごはん・チキンフリカッセ] ツナときゃべつ ソテー りんごのコンポート	○	とりにく ベーコン ぎゅうにゅう なまクリーム とりがら ツナ	こめ こめつぶむぎ もちきび あぶら こむぎこ バター さとう でんぶ	たまねぎ にんじん しめじ エリンギ プロッコリー にんにく セロリ キャベツ もやし こまつな ホールコーン りんごレモン	

17日(火)
あんバターサンドパン
小豆は、10月から収穫が始まる‘秋が旬’の作物です。北海道産の小豆を種子島産の洗双糖で炊きあげて、北海道産のバターを加えてコッペパンに挟む給食室特製の調理パンです。

13日(金) りんごのあまに
25日(水) りんごジャム
31日(火) りんごのコンポート
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献立にたくさん登場し始めます。
加熱する料理には、甘味と酸味のバランスが特徴の「紅玉」を使用して、給食室でじっくりと煮炊きして作ります。

20日(金)
チキンカツ'勝負'
翌日の運動会に向けて、皆さんの‘活躍’を願い、カツカレーを作って応援します。

【食品ロス削減月間】
10月は、国が定める「食品ロス削減月間」です。また、30日は「食品ロス削減の日」です。
昔から日本人は‘物や食べ物を大切にする気持ち’として『もったいない』という言葉を使ってきましたが、今では世界へ広められています。私達もその心を忘れず‘食べ物をよく味わう’ことから始めましょう。
もったいない
「MOTTAINAI」

【牛乳らん ○…低温殺菌牛乳 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。

平均栄養価 中学年 エネルギー 623kcal ・たんぱく質 27.3g ・脂質 21.7g

※裏面には「給食&食育おたより」があります