



10月予定献立表

《今月のめあて》

よくかんでたべよう



令和6年度 10月

給食回数 21 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)	体の調子をとどめる(みどり)	
1	火	セルフサンド(コッペパン) コリコリサンドぐ ミネストローネ ジャーマンごまポテト	○	ぶたにく だいず みそ しろいんげんまめ とりにく とりがら ぶたがら ベーコン ぎゅうにゅう	パン あぶら さとう でんぶん マカロニ オリーブあぶら じゃがいも ごま	ごぼう たまねぎ にんじん キャベツ セロリ にんにく ホールトマトピューレ こまつな	りんご & みかん
2	水	カレーにくもりうどん (うどん・つけじる・かてやさい) ちくわのいそべあげ きんときまめことうあまに	○	ぶたにく かつおぶし ちくわ あおのり きんときまめ ぎゅうにゅう	うどん さとう でんぶん こむぎこ あぶら くらざとう	もやし しょうが ながねぎ たまねぎ こまつな だいこん にんじん	秋の味覚
3	木	さつまいもごはん すまじる カツオのからあげ ひじきのあまからいため	○	こんぶ かつおぶし かつお ひじき ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ さつまいも ごま さとう でんぶん こむぎこ あぶら こんにやく	ほうれんそう えのきたけ にんにく しょうが にんじん こまつな ながねぎ キャベツ	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。
4	金	ハヤシライス ポイルやさい オニオンドレッシング ポップピーズ	○	ぶたにく とりがら ぶたがら だいず あおのり ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら こむぎこ さとう こんにやく でんぶん	たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリ トマトピューレ キャベツ こまつな	『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。
7	月	しゃくパン キャラブミルククリーム ポトフ あおなごこんにやくソテー	○	ぎゅうにゅう キャロブ なまクリーム ぶたにく とりがら ぶたがら こんぶ あぶらあげ ちりめんじゃこ	パン でんぶん さとう バター じゃがいも あぶら こんにやく ごまあぶら ごま	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな セロリ にんにく	『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。
8	火	むぎごはん まめじゃこごぼう みそしる にらまんじゅう	○	だいず かえりにほしなまあげ みそ かつおぶし こんぶ ぶたにく ほたてが いぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ でんぶん あぶら さとう ごま ぎょうざのかわ ごまあぶら	ごぼう キャベツ こまつな にんじん ながねぎ たまねぎ ほししいたけ しょうが にら	毎年、食べる人 のために、農業を なるべく使わない で大切に育ててい る農家さんです。
9	水	はくさいりチャーハン にくだんごとはるさめのスープ あつあげのチリソース	○	ぶたにく とりにく だいず とりがら ぶたがら なまあげ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら ごまあぶら さとう こむぎこ でんぶん はるさめ ごま	きピーマン あかピーマン はくさい チンゲンサイ ながねぎ しょうが にんじん たまねぎ こまつな にら にんにく	『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。
10	木	ブルコギどん ABCスープ かぼちゃのあまに	○	ぶたにく とりがら ぶたがら ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ さとう でんぶん あぶら ごまあぶら ごま パスタ くらざとう	たまねぎ にんじん にら あかピーマン にんにく キャベツ こまつな セロリ かぼちゃ しょうが	『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。
11	金	スパゲッティミートソース ポイルやさい イタリアンドレッシング りんご	○	ぶたにく だいず ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら さとう こむぎこ こんにやく オリーブあぶら	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 キャベツ こまつな レモン りんご	『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。
15	火	むぎごはん さつまじる いかのさらさあげ こうやどうふのそぼろあん	○	とりにく なまあげ みそ かつおぶし こんぶ いか こうやどうふ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ さつまいも こんにやく あぶら でんぶん ごまあぶら さとう	にんじん ながねぎ こまつな しょうが たまねぎ にら にんにく	『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。
16	水	やきうどん かきたまじる からいもだんご	○	ぶたにく みそ かつおぶし たまご とうふ こんぶ あずき きなこ ぎゅうにゅう	うどん さとう あぶら でんぶん さつまいも しらたまご	キャベツ にら たまねぎ ながねぎ にんじん にんにく しょうが こねぎ ほうれんそう	『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。
17	木	ポークピラフ だいこんのわふうスープ やさしいたつぷりミートローフ こふきいも	○	ぶたにく とうふ かつおぶし こんぶ だいず ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら パンこ じゃがいも	たまねぎ にんじん きピーマン しめじ セロリ にんにく だいこん にら ごぼう	『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。
18	金	マーボーどうふどん きりほしだいこんのナムル りんご	○	とうふ ぶたにく だいず みそ とりがら ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ ごまあぶら さとう でんぶん ごま	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 にら きりほしだいこん だいずもやし りんご	『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。
22	火	みなみうおめまごはん すまじる さけのさいきょうやき ちくぜんに	○	ゆば かつおぶし こんぶ さけ みそ とりくにぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら でんぶん こんにやく ごまあぶら	にんじん こまつな だいこん ごぼう たけのこ これんこん ほししいたけ	『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。
23	水	やきピロシキ ボルシチ リヨネーズポテト	○	ぶたにく とりがら ぶたがら 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 さつまいも じゃがいも	たまねぎ にんじん はくさい セロリ にんにく しょうが ホールトマト パセリ	『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。
24	木	かしわめし みそしる とうふハンバーグおろしあん さつまいもとあずきのいとこに	○	とりにく みそ かつおぶし こんぶ とうふ ぶたにく ひじき あずき ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら パンこ あぶら さとう でんぶん さつまいも	ごぼう にんじん ほししいたけ しょうが はくさい ほうれんそう ながねぎ たまねぎ だいこん	『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。
25	金	カレーライス ポイルやさい ポンザドレッシング	○	ぶたにく とりがら ぶたがら 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 キャベツ こまつな ゆず	『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。
28	月	ケチャップライス いりたまご コンソメスープ はくさいソテー	○	ぶたにく たまご とりにく とりがら ぶたがら ベーコン ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら じゃがいも	たまねぎ マッシュルーム にんじん キャベツ こまつな はくさい	『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。
29	火	ジャージャーめん あおなととうふのスープ みかん	○	ぶたにく だいず みそ とりがら ぶたがら とうふ ぎゅうにゅう	むしちゅうかさば 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 みかん	『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。
30	水	むぎごはん おからふりかけ のっぺいじる しるみざかなのフライ 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 さといも 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	『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。
31	木	タコライス (むぎごはん・タコミート・キャベツ) スライスチーズ もずくのスープ	○	ぶたにく だいず チーズ もずく とりにく とりがら ぶたがら 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	たまねぎ にんじん にんにく ホールトマト キャベツ もやし チンゲンサイ しょうが	『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。

月平均栄養価 エネルギー 601kcal 牛乳らん ○…牛乳

たんぱく質 27.4g 脂質 20.2g

※材料は全てを表示しているわけではありません。

りんご & 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。
毎年、食べる人
のために、農業を
なるべく使わない
で大切に育ててい
る農家さんです。

22日(火)
さけのさいきょうやき



白みそと他の調
味料を合わせた
『漬けダレ』に、旬
の『鮭』を漬けこみ、
その後オープンで
焼きます。

30日(水)
のっぺいじる



全国各地に分布
している料理で、
精進料理を基にし
たと言われていま
す。とろみがつい
ているため、冷め
にくくなっています。

五小ホームページ
『給食献立』



☆(ほぼ)毎日更新☆
『献立写真』掲載して
います。食に関して
のコメントも有ります。