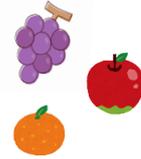




10月予定献立表

《今月のめあて》
よくかんでたべよう



令和7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)	
1 水	しょうゆつけめん (ちゅうかめん・つけじり・やさい) にぶたメンマチャーシュー ひじきに	○	とりがら かつおぶし ぶたにく ひじき さつまあげ あぶらあげ ぎゅうにゅう	むしちゅうかさそば ごまあぶら さとう あぶら こんにやく	にら ながねぎ にんにく しょうが キャベツ だいずもやし にんじん こまつな たけのごぼう	『ひじき』の見た目が苦手かもしれませんが、人気メニューの『つけめん』の日なので、一緒に食べて体に必要なミネラルを補給してほしいと思います。
2 木	さつまいもごはん すまじり とりのたつたあげ きりほしだいこんのいために	○	こんぶ ゆば かつおぶし とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ さつまいも ごまさとう でんぶん あぶら ごまあぶら	にんじん こまつな しょうが きりほしだいこん	秋に収穫できる『さつまいも』が入った『さつまいもごはん』です。季節と畑からとれる食材の移り変わりを感じてほしいと思います。市内産の予定です。
3 金	ハヤシライス ポイルやさい オニオンドレッシング ポップビーンズ	○	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 あぶら こむぎ 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 トマトビュレ キャベツ もやし こまつな	ハヤシさんが作った、食べたからとか、『ハッシュドビーフ』をごはんにかけたからとかいろいろ言われる『ハヤシライス』です。玉ねぎの甘さがポイントです。
6 月	ソースやきそば なまあげとあおなのスープ おつきみきなご	○	ぶたにく あおのり とりにく なまあげ かつおぶし こんぶ とうふ きなご ぎゅうにゅう	むしちゅうかさそば あぶら ごまあぶら しらたまこ しょうが ほうれんそう くらざとう さとう でんぶん	キャベツ たまねぎ もやし にんじん にら にんにく しょうが ほうれんそう かんぴょう	今年の十五夜(じゅうごや)は10月6日です。作物、食材への感謝をしましょう。夜はきれいなお月さまが見えるといいですね。
7 火	ごはん まめじゃこごぼう みそしる ぶたにくのしょうがいため キャベツのおかかいため	○	だいず かえりにほしとうふ みそ かつおぶし こんぶ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ でんぶん あぶら さとう ごま あぶら	ごぼう ほうれんそう にんじん ながねぎ たまねぎ しょうが キャベツ こまつな もやし	生姜焼き定食風(ふう)の献立です。ごはんをもりもり食べてほしいです。きゃべつにはおなかの調子を整える力があるので、きゃべつもしっかり食べましょう。
8 水	ピザサンド ソーセージポトフ じゃことじゃがいものわふうソテー ごどう	○	ベーコン チーズ こうやどうふ レバーソーセージ 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 じゃがいも	たまねぎ ピーマン キャベツ にんじん セロリ にんにく こまつな ぶどう	『ぶどう』は山形県の土屋農園から『ピオーネ』が届く予定です。食べる人の体の為に、低農薬で大事に育ててくれています。生産者のみなさんに感謝して食べましょう。
9 木	あぶらあげずし すまじり まめつこつくね	○	こんぶ あぶらあげ かつおぶし とりにく だいず あおだいず ぎゅうにゅう	こめ さとう おふ パンこ あぶら でんぶん	にんじん ほししいたけ さいやんげん ほうれんそう えのきたけ しょうが ながねぎ	『まめつこつくね』には『大豆』と『青大豆』が両方使われています。それらはたんぱく質だけでなく、鉄分、カルシウムやビタミン類が豊富です。しっかり食べましょう。
10 金	チリライス もずくとうふのスープ りんご	○	ぶたにく だいず きんときまめ ベーコン もずくとうふ とりにく とりがら ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	たまねぎ にんにく ホールトマト こまつな にんじん しょうが りんご	昨日に引き続き『豆』が『チリライス』に使われています。今度は『金時豆』という種類で、煮豆に最適と言われる種類です。今日も豆パワーを体に吸収しましょう。
14 火	ごはん だいこんのわふうスープ さばのみそやき こうやどうふのそぼろあん	○	なまあげ かつおぶし こんぶ さば みそ こうやどうふ とりにく ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら でんぶん ごまあぶら	だいこん にんじん ながねぎ しょうが たまねぎ にら にんにく	『高野(こうや)豆腐』は、『凍り(こおり)豆腐』とも言い、その名前の通り、『豆腐』をこおらせて乾燥させたお豆腐です。乾燥した分、栄養がギュッとつまっています。
15 水	カレーにくもりうどん (うどん・つけじり・かてやさい) しろみさかなのからあげ きんときまめあまに	○	ぶたにく かつおぶし メルルーサ きんときまめ ぎゅうにゅう	うどん さとう でんぶん あぶら	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	『雑野菜(かてやさい)』には多くの市内産野菜を使用予定です。武蔵野市内農家さんたちは、暑い日も寒い日も食べてくれる野菜のため、いつも一生懸命野菜を作っています。食べる事で感謝しましょう。
16 木	やきぶたチャーハン はるさめスープ あつあげとぶたにくのみそいため	○	ぶたにく かつおぶし こんぶ ベーコン なまあげ みそ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう はるさめ	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 はくさい にんじん こまつな たまねぎ ほうれんそう	『やきぶたチャーハン』は手作りチャーシューと他の具材、ごはんを大きな釜(かま)で一緒に炒めます。もちろん手作業でとつても大変ですが、調理員さんがみんなのため一生懸命作っています。
17 金	おやこどん きりほしだいこんのもの りんご	○	とりにく なまあげ たまご かつおぶし こんぶ さつまあげ ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぶん こんにやく あぶら	たまねぎ にんじん ほししいたけ きりほしだいこん こまつな りんご	『りんご』は、秋にとれる果物なので、暑い夏の影響を大きく受けます。目の前にりんごがある事が実はとてもありがたい事なのです。
20 月	ポークピラフ さっぱりスープ やさいたつぷりミートローフ	○	ぶたにく かつおぶし こんぶ おから ぎゅうにゅう	こめ あぶら さつまいも パンこ	たまねぎ にんじん きピーマン しめじ セロリ にんにく はくさい こまつな だいこん ごぼう	『やさいたつぷりミートローフ』には玉ねぎ、にんじん、ごぼうなど野菜だけでなく、『おから』も入っています。満足だけでなく、栄養も満点なミートローフです。
21 火	わふうスパゲティー ポイルやさい イタリアンドレッシング ペイクドチーズケーキ	○	ベーコン ぶたにく ちりめんじゃこ クリームチーズ たまご なまクリーム ヨーグルト ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら こんにやく オリーブあぶら さとう こむぎこ	たまねぎ キャベツ にんじん こまつな しめじ にんにく レモン	人気メニューの『ペイクドチーズケーキ』です。クリームチーズやヨーグルトなどを使い手作ります。手作りならではの優しい甘さを感じてほしいと思います。
22 水	しょくパン てづくりりんごジャム ビーンズランチ ひじきとツナのソテー	○	ぶたにく とりがら だいず ツナ ひじき ぎゅうにゅう	パン さとう あぶら じゃがいも こむぎこ ごまあぶら	りんご レモン にんじん たまねぎ ホールトマト トマトビュレ キャベツ こまつな	今日は、人気のパン献立です。『てづくりりんごジャム』のりんごは『紅玉(こうぎょく)』を使用予定です。栄養バランスのためにも『ひじきとツナのソテー』も食べましょう。
23 木	ごはん ゆかりふりかけ みたくさんじり さけのねぎしおやき りんご	○	ちりめんじゃこ おから かつおぶし あおのり とうふ こんぶ さけ ぎゅうにゅう	こめ ごまさとう あぶら さいいも こんにやく ごまあぶら	にんじん ゆかりこ ごぼう ながねぎ しょうが りんご	今日は、体育祭リハーサル(予定)の日です。疲れていてもごはんをしっかり食べて、本番までの体力をつけてほしいと思います。
24 金	カレーライス ポイルやさい おろしポーンズドレッシング みかん	○	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 じゃがいも こむぎこ あぶら さとう こんにやく ごまあぶら 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 だいこん ゆず みかん	体育祭前日準備(予定)の日です。体力の低下は集中力を下げ、ケガのもとになります。給食をしっかりバランスよく食べ、やる気を充実させ、本番をむかえましょう。
28 火	セルフサンド(かしわおれパン) チキンカツ オニオンスープ ジャコいりいとこんソテー	○	とりにく ベーコン とりがら ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	パン こむぎこ パンこ あぶら こんにやく さとう	たまねぎ にんじん セロリ にんにく パセリ こまつな	今日は予定上、体育祭の予備日です。一生懸命がんばった、がんばっているみんなは己(おのれ)にカツ事ができます。自分たちをほめる日にしましょう。
29 水	ごはん わかめとえのきのスープ ニラまんじゅう ぶたにくのねぎしおきんぴら	○	わかめ かつおぶし こんぶ ぶたにく おから ぎゅうにゅう	こめ ぎょうざのかわ でんぶん ごまあぶら あぶら さとう こんにやく	えのきたけ にんじん たまねぎ キャベツ ほししいたけ しょうが にら ごぼう れんこん ながねぎ にんにく	『ニラ』にふくまれる『アリシン』という栄養は、疲労回復に効果があると言われていて、エネルギーのもとになる『ごはん』と一緒にしっかり食べましょう。
30 木	マーボー豆腐どん 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 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	『きりほしだいこんのナムル』はお酢が入ってさっぱりしているので、しっかり味の『マーボー豆腐どん』と相性が良いです。一緒に食べましょう。
31 金	くりごはん とんじる さわらのてりやき やさしいごまびたし	○	こんぶ ぶたにく あぶらあげ みそ かつおぶし さわら ハム ぎゅうにゅう	こめ もちごめ くり こんにやく あぶら さとう でんぶん ごまあぶら ごま	だいこん ごぼう にんじん ながねぎ キャベツ はくさい ほうれんそう	11月2日(日)は『十三夜(じゅうさんや)』です。お月見団子が有名ですが、『栗(くり)』を食べる風習も日本にあります。十五夜と同じく作物の収穫に感謝しましょう。

牛乳らん ○…牛乳

月平均栄養価 エネルギー 591kcal

たんぱく質 26.8g

脂質 21.1g

※材料は全てを表示しているわけではありません。