



10月予定献立表

《今月のめあて》

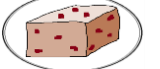
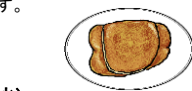
家庭数

きょうりょくして じゅんぴかたづけをしよう

令和7年度 10月

給食回数 22 回

●武蔵野市立本宿小学校給食室

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)		
1	水	とりなばんうどん なまあげのごみそに	○	とりにかつおぶし みそ こんぶ なまあげ ぶたにく ぎゅうにゅう	うどん さとう でんぶ さいとも こんにやく ごまあぶら ごま	こまつなしょうが ながねぎ れんこん にんじんもやし	 6日(月) 「お月見ハンバーグ」 6日は十五夜(中秋の名月)です。 満月に作物の収穫を感謝し、お米の豊作を祈願する秋の行事です。 満月に見たてうずらのたまごを入れたハンバーグを提供します。	3の2
2	木	ごもくごはん みそしる いかのガーリックやき とうがんのそぼろに	○	ひじき とりにかくあぶらあげ わかめ かつおぶし いか こんぶ みそ ぎゅうにゅう	こめ でんぶ さとう あぶら	にんじん とうがん たまねぎ しょうが ごぼう えのきたけ ながねぎ にんにく ほししいたけ パセリ		
3	金	チリライス じゃがいものオイスターいため	○	ぶたにく レバーソーセージ きんときまめ ベーコン チーズ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら さとう パター じゃがいも	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ パセリ トマトピューレ トマトジュース セロリ あかピーマン こまつな		
6	月	かしわパン おつきみハンバーグ ワンタンスープ こんにやくにくみそに	○	ぶたにく とりにく こんぶ うずらたまご かつおぶし みそ ぎゅうにゅう	パン パンこ ごまあぶら あぶら さとう でんぶ ワンタンのかわ こんにやく	たまねぎ にんじん ながねぎ はくさい もやし たら にんにく しょうが さいやんけん	 7日(火) 「だまに汁」 だまこちは、秋田県の郷土料理です。うるち米の飯を、粒が少し残る程度に潰し、丸い小さな団子にしたものを汁に入れていただきます。	1年
7	火	むぎごはん にんじんふりかけ たまごじる さばのおろしソース	ヨ	とりにく とりがら さば ちりめんじゃこ あおりの かつおぶし ヨーグルト	こめ だまこもち さとう おしむぎ あぶら ごま こんにやく でんぶ	にんじん ながねぎ こまつなしょうが だいこん しめじ ごぼう		
8	水	わふうスパゲッティ きんときまめのいろどりおんサラダ きなここめこのパンケーキ	○	ぶたにく きんときまめ たまご ハム きなこ スキムミルク ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら ごまあぶら さとう パター こめココア チョコ	たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ しめじ しょうが にんにく れんこん こまつな レモン		
9	木	あかねごはん とんじる さけのてりやき ひじきのいためもの	○	さけ ぶたにく あぶらあげ みそ こんぶ かつおぶし ひじき ぎゅうにゅう	こめ もちこめ さいとも あぶら こんにやく さとう	にんじん だいこん ながねぎ たまねぎ あかピーマン こまつな にんにく	 8日(水) 「きなこ米粉のパンケーキ」 小麦粉不使用のパンケーキです。 ふんわりと焼きあがったケーキは、きな粉の風味とチョコがマッチしています。	3の1
10	金	かじょうどうふどん ちゅうかおんサラダ	○	ぶたにく なまあげ みそ レバーソーセージ ひじき ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ ごまあぶら でんぶ あぶら さとう こんにやく ごま	たけのこ にんじん たまねぎ キャベツ ほししいたけ チンゲンサイ にんにく しょうが ながねぎ もやし こまつな		
14	火	ごはん わかめスープ チーズダッカルビ きりぼしだいこんのナムル	○	わかめ とりにく とりがら チーズ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ あぶら さつまいも でんぶ ごま さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ はくさい キムチ きゅうり ほししいたけ きりぼしだいこん		
15	水	ジャージャーメン むぎはるまき みかん	○	ぶたにく だいず みそ かつおぶし ひじき ぎゅうにゅう	むしちゅうかさば おしむぎ あぶら さとう はるまきのか ごまあぶら でんぶ こむぎこ	たけのこ たまねぎ にんじん ながねぎ だいこん つつづけ ほししいたけ しょうが みかん	 15日(水) 「麦春巻き」 春雨の代わりに押し麦が入った給食アレンジメニューです。麦のプチプチした食感が楽しく、また、食物繊維も豊富な春巻きです。	2の1
16	木	コーンピラフ 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 ハム あおだいず かまぼこ かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう マーメレード	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな ホールコーン パセリ		
17	金	ハヤシライス ポイルやさい ごまドレッシング	○	ぶたにく とりがら 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 でんぶ	たまねぎ にんじん キャベツ だいこん こまつな マッシュルーム セロリ トマトピューレ		
20	月	コッペパン あきやさいのポトフ とりのからあげレモンソースがけ ツナとやさいのソテー	○	ぶたにく とりがら ツナ かつおぶし とりにく ぎゅうにゅう	パン じゃがいも あぶら こむぎこ でんぶ さとう	かぼちゃ にんじん キャベツ こまつな たまねぎ なす セロリ にんにく レモン	 16日(木) 「鶏のマーメレード焼き」 マーメレードたっぷりの漬けダレで下味をつけた鶏肉をこんがり焼き上げます。 ジュシーで、風味も豊かな一品です。	2の2
21	火	ごはん みそしる きりぼしだいこんのあつやきたまご ねぎしおきんぴら	○	とうふ みそ かつおぶし こんぶ たまご とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう ごまあぶら	ながねぎ こまつな にんじん れんこん ごぼう にんにく きりぼしだいこん えのきたけ		
22	水	いためやきそば ちゅうかスープ だいがくいも	○	ぶたにく とりがら ぎゅうにゅう	むしちゅうかさば ごまあぶら はるまき さつまいも あぶら みずあめ さとう ごま	たまねぎ にんじん はくさい ながねぎ キャベツ たけのこ しょうが にんにく にら もやし ほししいたけ チンゲンサイ		
23	木	いりだいずごはん すましじる さけのフライ 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 こんぶ さけ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ くるまい あぶら こむぎこ パンこ ごま ごまあぶら さとう	ながねぎ たけのこ きゅうりにんじん キャベツ あかピーマン きりぼしだいこん	 29日(水) 「焼きりんご」 紅玉という酸味の強いりんごを使い、バターと砂糖をのせてオーブンで焼き上げます。 焼くことで、甘みと、酸味が増して、おいしくなります。子どもたちにも大人気のメニューです！	
24	金	ビビンバ やさいスープ	○	ぶたにく だいず みそ とりにく とりがら ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ ごま あぶら ごまあぶら さとう じゃがいも	にんにく しょうが にんじん キャベツ こまつな だいず もやし ほうれんそう		
27	月	しよくパン てづくりミックスジャム ABCスープ うちまめいりやさいソテー	○	ぶたにく とりがら うちまめ ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	パン さとう パスタ あぶら でんぶ	かぼちゃ にんじん キャベツ たまねぎ こまつな りんご レモン セロリ もやし ホールトマト トマトジュース		
28	火	しめじごはん かぼちゃのみそしる とりごぼうバーグ おんやさい	○	こんぶ あぶらあげ だいず かつおぶし とりにく ひじき みそ かまぼこ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ さとう パンこ でんぶ あぶら	にんじん かぼちゃ たまねぎ こまつな しめじ えのきたけ ながねぎ ごぼう しょうが はくさい		
29	水	スパゲッティミートソース やきりんご	○	ぶたにく だいず ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら こむぎこ パター さとう	たまねぎ にんじん にんにく しょうが パセリ セロリ トマトピューレ ホールトマト りんご		
30	木	あぶらあげいりちやめし もずくのききたまじる ししゃものあまからあげ さいともそのぼろに	○	あぶらあげ こんぶ もずく たまご ししゃも ぶたにく かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ でんぶ こむぎこ あぶら さとう さいとも	はくさい ながねぎ たまねぎ にんじん たけのこ こまつな しょうが ほうれんそう		
31	金	たにんどん さつまいものピリからきんぴら	○	ぶたにく かつおぶし たまご ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ さつまいも あぶら さとう でんぶ	たまねぎ こまつな かぼちゃ たら ほししいたけ		

牛乳らん ○…牛乳 ヨ…ヨーグルト
月平均栄養価 エネルギー

600kcal

たんぱく質

26.2g

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。