



# 10月予定献立表



《今月のめあて》

## あんぜんにはこび、きれいにもりつけよう

令和6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 火	ごはん ごもくスープ だいずしゅうまい もやしとにらのおんやさい	○	ぶたにくかつおぶし だいず かまぼこ ぎゅうにゅう	こめ あぶら しゅうまいのかわ でんぶん ごまあぶら ごま	にんじん だいこん はくさい ながねぎ こまつな たまねぎ しょうが もやし キャベツ にら	細かくした大豆をひき肉に練りこみます。脂質を抑え、食物繊維が豊富なヘルシーしゅうまいです。
2 水	てづくりウインナーロールパン ABCスープ いかのカレーソテー	○	たまご ウインナー ぶたにく とりがら いか ぎゅうにゅう	こむぎこ さとう パター パスタ あぶら	キャベツ たまねぎ こまつな セロリ ホールトマト トマトジュース にんじん グリーンアスパラ	給食室でパン生地を練り、発酵させて作ります。焼きたてのおいしさをどうぞお楽しみに！
3 木	わかめごはん かきたまじる ししゃものあまからあげ しのだに	○	わかめ たまご とうふ かつおぶし ししゃも あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ でんぶん こむぎこ あぶら さとう じゃがいも こんにやく	ながねぎ こまつな にんじん しょうが たまねぎ ほししいたけ	信田煮とは油揚げを使う煮物のことです。じゃがいもと油揚げを煮て作ります。
4 金	かじょうどうふどん はるさめソテー りんご	○	ぶたにくなまあげ みそ ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら さとう でんぶん はるさめ	たけのこ にんじん たまねぎ キャベツ にんにく しょうが ながねぎ にら もやし りんご	家常豆腐は、家庭でよく食べられているという意味の中国の豆腐料理です。ピリ辛みそ味でごはんがすすみます。
7 月	なすのスパゲティーミートソース ポテトおんサラダ りんご	○	ぶたにく ハム ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら オリーブあぶら じゃがいも	たまねぎ パセリ にんにく しょうが セロリ なす トマトピューレ ホールトマト にんじん りんご	ミートソースに素揚げしたなすをくわえます。この時期のなすは「秋なす」と呼ばれ皮が柔らかくみずみずしいのが特徴です。
8 火	ごはん ふりかけ いたわかめのみそしる とりにくのアップルソース やさいソテー	○	ちりめんじゃこ かつおぶし あおのり わかめ とうふ みそ とりにく こうやとうふ ベーコン ぎゅうにゅう	こめ ごま あぶら さとう	にんじん キャベツ えのきたけ ながねぎ しょうが たまねぎ りんごレモン こまつな	こんがり焼いた鶏肉にりんごのすりおろしを使った甘酸っぱいソースがかけられます。
9 水	しよパン にんじんりんごジャム いんげんまめとやさいのスープ てづくりソーセージ	○	しろいんげんまめ ぶたにく とりがら ぎゅうにゅう	パン さとう あぶら パンこ	りんご にんじん レモン キャベツ たまねぎ こまつな セロリ にんにく	にんじんとりんごを使ってジャムを作ります。にんじんが苦手な子もきっと食べられますよ。
10 木	じゃこチャーハン ささみのスープ さかなのあまずソース	○	ちりめんじゃこ とりにく わかめ にぼし メルルーサ ぎゅうにゅう	こめ げんまい あぶら でんぶん こむぎこ さとう	ながねぎ しょうが にんにく たまねぎ にんじん ほししいたけ	じゃこは、生姜、にんにく、長ねぎなどと香ばしく炒めることで、くさみをおさえ食べやすくなります。
11 金	さんまのかばやきどん みそしる れんこんとにんじんのきんぴら	○	さんま あぶらあげ みそ かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ でんぶん こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら ごま	しょうが キャベツ だいこん こまつな ながねぎ れんこん にんじん	開いたさんまを油で揚げて、タレにからめます。この時期のなすは「秋なす」と呼ばれ皮が柔らかくみずみずしいのが特徴です。
15 火	さんしよそぼろごはん もずくじる だいこんとぶたにくのもの	○	とりにくもずく かつおぶし ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら ふ でんぶん	にんじん さやいんげん はくさい こまつな ながねぎ だいこん	にんじん、鶏そぼろ、さやいんげんの3色ごはんです。カラフルな色合いが食欲をそそります。
16 水	にこみうどん おんやさい ポテトきなこドーナツ	○	ぶたにくみそ かつおぶし かまぼこ たまご きなこ ぎゅうにゅう	うどん あぶら じゃがいも こむぎこ さとう パター	たけのこ はくさい にんじん ながねぎ にら にんにく しょうが もやし キャベツ チンゲンサイ	生地にマッシュポテトを加えた、もちもちとした食感の手作りドーナツです。
17 木	あきのかおりごはん みそしる わふうハンバーグ おんやさい	○	とりにく わかめ あぶらあげ みそ にぼし ぶたにく おから ひじき ぎゅうにゅう	こめ ていアミロース米 ごまあぶら さとう さつまいも あぶら パンこ でんぶん こんにやく	しめじ にんじん はくさい たまねぎ だいこん しょうが キャベツ もやし こまつな	秋の香りごはんは、しめじやさつまいもなど、秋の味覚を炊き込んだ季節のごはんです。
18 金	ルーローハン えびのビーフソテー ピオーネ	○	ぶたにくうずらたまご えび ぎゅうにゅう	こめ げんまい あぶら さとう でんぶん ビーフン ごまあぶら	たけのこ たまねぎ ほししいたけ しょうが にんにく ながねぎ にんじん キャベツ もやし こまつな ぶどう	ルーローハン台湾料理です。豚肉を甘いしょうゆ味でトロトロになるまで煮込み、ごはんに乗せて丼にします。
21 月	ごはん うめぼし いものこじる とりのしちみやき ねぎしおきんぴら	○	ぶたにくとうふ みそ にぼし とりにく ぎゅうにゅう	こめ さつまいも こんにやく さとう ごまあぶら ごま あぶら	うめ はくさい にんじん こまつな ながねぎ しょうが れんこん ごぼう にんにく	梅干しは、和歌山県の三尾さんが完全無農薬で梅を栽培し、昔ながらのやり方で作ったものです。
22 火	とりごぼうごはん みそしる さつまいもやきコロッケ やさしいソテー	○	とりにくとうふ わかめ あぶらあげ みそ にぼし ベーコン ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら さとう さつまいも こむぎこ パンこ	ごぼう にんじん しょうが だいこん ながねぎ こまつな たまねぎ キャベツ	旬のさつまいもをマッシュして、コロッケにします。油で揚げずに、オーブンで焼いて作ります。
23 水	ごはん けんちんじる さばのみそやき きんときまめのあまに	○	ぶたにくとうふ かつおぶし さば みそ きんときまめ ぎゅうにゅう	こめ こんにやく ごまあぶら さとう あぶら	にんじん だいこん ごぼう ながねぎ こまつな しょうが	秋は魚のおいしい季節です。脂ののったさばを味噌煮風に蒸し焼きにして作ります。
24 木	たまねぎカレーライス ポイルやさい てづくりドレッシング	○	ぶたにくとりがら ぎゅうにゅう	こめ げんまい じゃがいも あぶら こむぎこ パター こんにやく さとう ごまあぶら ごま	たまねぎ にんじん セロリ しょうが にんにく キャベツ もやし こまつな	大人気たまねぎカレーは、たくさんの玉ねぎを茶色くなるまでよく炒めるのがおいしさの秘訣です。
25 金	ごもくやきそば がんもとたまこんにやくのもの やきりんご	○	ぶたにくちくわ あおのり かつおぶし がんもとき ぎゅうにゅう	むしちゅうかそば あぶら こんにやく さとう パター	たまねぎ にんじん たけのこ キャベツ もやし にら しょうが こまつな りんご	山形の金子さんから届く紅玉りんごにバターと洗双糖を乗せてオーブンで焼きます。年に1度の人気メニューです。
29 火	ごはん さつまじる さんまのつに きりぼしだいこんのもの	○	とりにくとうふ みそ にぼし さんま あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ さつまいも こんにやく あぶら さとう	ごぼう にんじん だいこん こまつな ながねぎ しょうが きりぼしだいこん	時間をかけてゆっくりコトコト煮たさんまは、骨までやわらかく食べられます。
30 水	ホットつけめん チーズいりむぎはるまき ピオーネ	○	ぶたにくとりがら とりにく チーズ ぎゅうにゅう	うどん あぶら さとう はるまきのかわ おしむぎ でんぶん こむぎこ	もやし キャベツ だいこん にんじん こまつな ながねぎ たまねぎ たけのこ ほししいたけ しょうが ぶどう	しょうゆ味の温かい汁に冷たいうどんをつけて食べます。鶏ガラでしっかりと取ったスープが味の決め手です。
31 木	くろぎとうパン かぼちゃのポタージュ(クルトン) ドラキュラたいじのグリルチキン カラフルおんサラダ	○	ぎゅうにゅうとりがら なまクリーム とりにく ハム	パン あぶら こむぎこ パター さとう	かぼちゃ にんじん たまねぎ セロリ にんにく キャベツ こまつな あかピーマン	ハロウィンメニュー「ドラキュラ退治のグリルチキン」はドラキュラが苦手な に○○風味のチキンです。

牛乳らん ○…牛乳

月平均栄養価 エネルギー

602kcal

たんぱく質

25.8g

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。