



# 10月予定献立表



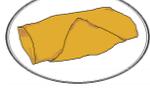
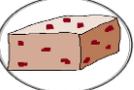
《今月のめあて》

## きょうりょくして じゅんぴかたづけをしよう

家庭数

令和6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 火	ごはん みそしるきりぼしだいこんのあつやきたまごうのはな	○	とうふ みそ かつおぶし たまご とりにくおから あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう	たまねぎ こまつな にんじん ながねぎ えのきたけ きりぼしだいこん ごぼう ほししいたけ	2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。	3の1
2 水	やさそばなすみそあんかけむぎはるまき	○	ぶたにく みそ かつおぶし ひじき ぎゅうにゅう	むしちゅうかそば あぶら さとう ごまあぶら でんぶん おしむぎ こむぎこ はるまきのかわ	にんじん しょうが たけのこ ながねぎ だいこん つぼつけ なす ほししいたけ		3の2
3 木	あかねごはん ごまにらじるさけのフライ ひじきのいためもの	○	こんぶ ぶたにく ひじき かつおぶし みそ さけ ぎゅうにゅう	こめ もちごめ あぶら パンこ こんにやく ねりごま ごま こむぎこ	にんじん しめじ えのきたけ だいこん にら たまねぎ あかピーマン こまつな にんにく		2の2
4 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 あぶら さとう でんぶん ごまあぶら ごま こんにやく	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	8日(火) 「だまこ汁」 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です。汁に入れていただきます。	1の2
7 月	かしわパン ワンタンスープ やきかぼちゃクロquette こんにやくにくみそに	○	チーズ ベーコン とりにく かつおぶし ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	パン でんぶん さとう あぶら こむぎこ パンこ ごまあぶら ワンタンのかわ こんにやく	かぼちゃ たまねぎ にんじん ながねぎ はくさい もやし にんにく しょうが さやいんげん		2の1
8 火	むぎごはん にんじんふりかけ だまこじる さばのおろしソース	ヨ	ちりめんじゃこ あおのり かつおぶし ぶたにく さば ヨーグルト	こめ おしむぎ あぶら ごま さとう だまこち でんぶん こんにやく	にんじん だいこん ながねぎ こまつな しょうが		
9 水	とりななばんうどん なまあげのごまみそに	○	とりにく かつおぶし なまあげ ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	うどん でんぶん ごまあぶら さといも さとう こんにやく 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		
10 木	にんにくライス コンソメスープ とりのマーレレードやき あおだいずのおんサラダ	○	ベーコン とりがら とりにく 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 ごまあぶら マーレレード さとう	にんにく にんじん キャベツ たまねぎ こまつな パセリ	15日(火) 韓国料理 「チーズダッカルビ」 韓国語でダッカルビの「ダッ」は鶏、「カルビ」は骨まわりの肉を意味します。キムチで味をつけた肉やチーズに、さつまいもの甘みがよく合います。韓国では、特別な日に欠かせない料理の、わかめスープと一緒に提供します。	
11 金	たにんどん さつまいものピリからきんぴら	○	ぶたにく たまご かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら さとう でんぶん さつまいも	たまねぎ こまつな かぼちゃ にら ほししいたけ		
15 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 でんぶん ごま さとう さつまいも 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 きりぼしだいこん キムチ きゅうり ほししいたけ		
16 水	わふうスバゲッティ きんときまめのいりどりおんサラダ きなことこめこのパンケーキ	○	ぶたにく ハム たまご きんときまめ きなこと ぎゅうにゅう スキムミルク	スバゲッティ あぶら さとう ごまあぶら バター こめこ 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		
17 木	いりだいずごはん すましじる さけのさいきょうやき ごまやさしいため	○	だいず しらすぼし とうふ わかめ かつおぶし さけ みそ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ くらみ あぶら さとう ごまあぶら ごま	ながねぎ たけのこ きゅうり にんじん きりぼしだいこん あかピーマン キャベツ	1の1	
18 金	マーボーどうふどん いりどりこふきいも ウィナーとキャベツのソテー	○	とうふ ぶたにく みそ レバーソーセージ 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 でんぶん じゃがいも	ながねぎ たけのこ にんじん キャベツ こまつな ほししいたけ にら にんにく しょうが あかピーマン もやし	16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。	
21 月	しょくパン てづくりミックスジャム ホワイトシチュー うちまめいりやさいソテー	○	ぶたにく ぎゅうにゅう とりがら なまクリーム うちまめ ちりめんじゃこ	パン さとう じゃがいも あぶら こむぎこ バター でんぶん	かぼちゃ にんじん たまねぎ キャベツ りんご レモン さやいんげん セロリ もやし こまつな		
22 火	ごはん まめとんじる さばのねぎソースかけ やさいのレモンふうみいため	○	ぶたにく だいず とうふ みそ かつおぶし さば ぎゅうにゅう	こめ あぶら こんにやく さとう でんぶん ごま ごまあぶら	だいこん にんじん ながねぎ こまつな キャベツ レモン		
23 水	みそつけめん ジャンボぎょうざ みかん	○	ぶたにく みそ とりがら ぶたがら かつおぶし ひじき ぎゅうにゅう	むしちゅうかそば ごまあぶら ごま ぎょうざのかわ あぶら こむぎこ	キャベツ たけのこ こまつな きくらげ はくさい ながねぎ にんにく しょうが ほししいたけ もやし にら みかん	30日(水) 「焼きりんご」 紅玉というりんごを使い、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。子どもに大人気のメニューです！	
24 木	しめじごはん とりごぼうバーグ さといものそぼろに おんやさい	○	こんぶ あぶらあげ とりにく だいず かつおぶし ぶたにく ひじき かまぼこ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ でんぶん さとう パンこ あぶら さといも	しめじ にんじん たまねぎ ながねぎ ごぼう しょうが たけのこ こまつな はくさい		
25 金	ピビンバ 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 あぶら さとう ごまあぶら ごま 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		
26 土	カレーライス ボイルやさい たまねぎドレッシング	麦	レバーソーセージ とりがら	こめ こめつぶむぎ あぶら じゃがいも ドレッシング こむぎこ こんにやく	たまねぎ にんじん にんにく しょうが キャベツ だいこん こまつな セロリ ブロッコリー		
29 火	キムチチャーハン とうがんとろスープ 厚揚げハンバーグ	○	ぶたにく とりがら なまあげ ぎゅうにゅう	こめ あぶら パンこ さとう でんぶん	ながねぎ キャベツ にんじん たまねぎ とうがんとろ こまつな はくさい キムチ にら セロリ にんにく ほししいたけ しょうが	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登場します。農業をできるだけ使わずに、丁寧に育てられたりんごです。お楽しみに。	
30 水	スバ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	スバゲッティ あぶら さとう こむぎこ バター	たまねぎ にんじん にんにく しょうが セロリ パセリ りんご トマト ビューレ ホールトマト		
31 木	ごもくごはん かきたまじる いかのしちみやき かぼちゃのそぼろに	○	ひじき とりにく あぶらあげ たまご わかめ かつおぶし いか ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら でんぶん ごまあぶら ごま	にんじん はくさい ながねぎ かぼちゃ たまねぎ しょうが ほししいたけ ごぼう ほうれんそう		

牛乳らん ○…牛乳 ヨ…ヨーグルト 麦…麦茶

※材料は全てを表示しているわけではありません。

月平均栄養価 エネルギー 598kcal たんぱく質 25.3g 脂質 21.4g