



10月予定献立表

《今月のきゅうしょくもくひょう》

よいせいで たべましょう



令和6年度 10月

給食回数 21 回

武蔵野市立桜野小学校


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)	体の調子をとのえる(みどり)	
1	火	マーボー豆腐・どんちゅうかやさいいため豆腐	○	豆腐 ぶたにく だいず みそ とりがら ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら ごまあぶら さとう でんぷん	ながねぎ たけのこ にんじん ほしいたけ にんにくしょうが ピーマン キャベツ もやし きくらげ ぶどう	お米が‘旬’です 桜野小学校の給食で使用しているお米は、長野県と新潟県で無農薬や特別栽培で育てられた「コシヒカリ」です。秋はお米の収穫シーズンですので、『新米』が登場し始めます。 
2	水	はいがパン ダールスープ チキンティッカ さつまいものレモンに	○	あおだいず きんときまめ とりがら とりにく ぎゅうにゅう	パン あぶら さとう でんぷん こめ さつまいも	だいずもやし たまねぎ にんじん こまつな ホールトマト セロリ にんにく パセリ レモンしょうが	
3	木	ごはん みそしる つくねのてりやき なすのにびたし	○	豆腐 みそ かつおぶし こんぶ とりにく だいず あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ あぶら でんぷん さとう	きりほしだいこん にんじん こまつな たまねぎ ごぼう しょうが なす もやし こねぎ	
4	金	ハヤシライス こふきいも みかん	○	ぶたにく とりがら ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら さとう こむぎこ パター ジャがいも	たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリ パセリ トマト ピューレ みかん	
7	月	むぎごはん いりこふりかけ すましじる とりうめみそやき ごぼうのおんやさい	○	かえりにほし かつおぶし あおりの かまぼこ わかめ こんぶ とりにく みそ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら ごまあぶら ごま さとう でんぷん	にんじん しょうが ながねぎ こまつな たまねぎ えのきたけ うめほし ごぼう もやし だいずもやし	11日(金) りんごのあまに 23日(水) りんごジャム 31日(木) りんごのコンポート 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たくさん登場します。 加熱する料理には、甘味と酸味のバランスが特徴の「紅玉」を使用して、給食室でじっくりと煮炊きして作ります。 
8	火	むぎごはん みそしる やきにく じゃがいものきんぴら	○	わかめ みそ かつおぶし こんぶ ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら ごま じゃがいも こんにやく	だいこん ながねぎ にんじん こまつな たまねぎ りんご にんにく しょうが ピーマン	
9	水	ちゃんぽんうどん あつあげのそぼろあん あおだいずとこめこのパンケーキ	○	ぶたにくいか かまぼこ とりがら かつおぶし こんぶ なまあげ とりにく あおだいず きんご たまご ヨーグルト ぎゅうにゅう	うどん ごまあぶら さとう でんぷん こめこ パター あぶら	だいずもやし キャベツ にんじん もやし きくらげ こまつな にんにく こねぎ しょうが	
10	木	こんさいいりチキンピラフ あおなととうふのスープ しろみさかなのチリソース	○	とりにく とうふ とりがら メルルーサ 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 でんぷん ごま	ごぼう れんこん たまねぎ にんじん にんにく セロリ パセリ こまつな もやし しょうが ピーマン ほしいたけ	
11	金	ブルコギぶた どん ワンタンスープ しろいんげんまめとりんごのあまに	○	ぶたにく とりにく とりがら しろいんげんまめ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら はるさめ さとう ごまあぶら ごま でんぷん ワンタンのかわ	にんじん たまねぎ だいずもやし しめじ にんにく こまつな ながねぎ もやし しょうが りんご	
15	火	あんバターサンドパン ポトフ とりにくのチリドロン	○	あずき ぶたにく とりがら とりにく ぎゅうにゅう	パン さとう パター でんぷん あぶら さつまいも こめこ	ごぼう こまつな たまねぎ にんじん キャベツ セロリ にんにく パセリ マッシュルーム かぼちゃ きんご ピーマン ホールトマト	
16	水	にくみそスパゲッティ [スパゲッティ・にくみそ] こまつなのナムル りんご	○	ぶたにく だいず みそ とりがら ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら ごまあぶら さとう でんぷん ごま	たまねぎ ながねぎ にんじん ほしいたけ しょうが こまつな だいずもやし もやし にんにく りんご	
17	木	もちごめいりごはん こづゆ さばのねぎみそやき ひじきのいために	○	あおだいず かつおぶし こんぶ さば みそ ひじき とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ もちごめ あぶら おふ さといも しらたき ごまあぶら さとう ごま でんぷん こんにやく	こまつな にんじん きくらげ ながねぎ しょうが ほしいたけ さやいんげん こんにやく	
18	金	あきのチキン「カツ」カレーライス [むぎごはん・カレールー・チキンカツ] ポイルやさい てづくりおろしドレッシング	○	ぶたにく とりがら とりにく だいず かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら こむぎこ じゃがいも さつまいも パンこ こんにやく さとう ごまあぶら でんぷん	たまねぎ にんじん しめじ にんにく しょうが りんご キャベツ こまつな だいこん レモン	
22	火	おかかごはん すましじる おからのやきメンチ キャベツのごまふうみ	○	かつおぶし こんぶ ぶたにく とうふ みそ おから ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ ごまあぶら でんぷん こむぎこ パンこ あぶら さとう ごま	だいこん だいこんのは ながねぎ にんじん たまねぎ キャベツ もやし こまつな	
23	水	しよくパン てづくりりんごジャム ポテトスープ さわらのエスカパッシュ	○	とりにく とりがら さわら ぎゅうにゅう	パン さとう じゃがいも あぶら でんぷん こめこ オリーブあぶら	りんご レモン にんじん こまつな ホールコーン たまねぎ セロリ ミノトマト ピーマン にんにく	
24	木	さつまいもごはん みそしる すきやきに みかん	○	こんぶ わかめ あぶらあげ みそ かつおぶし ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう	こめ さつまいも ごま あぶら さとう しらたき でんぷん	たまねぎ こまつな にんじん ながねぎ ほうさい ほしいたけ みかん	
25	金	にしよくだん [むぎごはん・そぼろ・いりたまご] みそしる かぼちゃのしょうがに	○	とりにく だいず たまご こうや豆腐 みそ かつおぶし こんぶ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら さとう でんぷん	にんじん しょうが だいこん ながねぎ こまつな かぼちゃ さやいんげん	
28	月	むぎごはん みそしる さけのフライ だいこんのさっぱり	㊦	わかめ とうふ みそ かつおぶし こんぶ さけ とりにく ヨーグルト	こめ こめつぶむぎ あぶら こむぎこ パンこ さとう ごまあぶら でんぷん	たまねぎ こまつな だいこん にんじん だいこんのは しょうが	
29	火	カルグス くだんごのもちごめむし さつまいものことうに	○	とりにく のり とりがら かつおぶし こんぶ にほし ぶたにく だいず ぎゅうにゅう	うどん ごまあぶら さとう でんぷん もちごめ さつまいも むらさきいも くらざとう ごま	ズッキーニ だいこん ながねぎ にんじん もやし こまつな にんにく たまねぎ ほしいたけ だけのこしょう	
30	水	むぎごはん みそしる ぶたにくのいそあげ さといもとこんにやくのうまに	○	なまあげ みそ かつおぶし こんぶ ぶたにく あおりの ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら ごまあぶら でんぷん こめこ さといも こんにやく さとう	ほうさい こまつな ながねぎ しょうが にんじん さやいんげん	
31	木	チキンフリカッセ ライス [むぎごはん・チキンフリカッセ] ツナときゃべつ ソテー りんごのコンポート	○	とりにく ベーコン ぎゅうにゅう なまクリーム とりがら ツナ	こめ こめつぶむぎ もちきび あぶら こむぎこ パター さとう でんぷん	たまねぎ にんじん しめじ かぼちゃ フロッキー にんにく セロリ キャベツ もやし こまつな だいずもやし りんご レモン	


【牛乳らん ○・・・低温殺菌牛乳 ヨ・・・ヨーグルト】


平均栄養価 中学年 エネルギー 616kcal ・たんぱく質 27.0g ・脂質 21.6g


※材料は全てを表示しているわけではありません。


※裏面には「給食&食育おたより」があります

お米が‘旬’です
 桜野小学校の給食で使用しているお米は、長野県と新潟県で無農薬や特別栽培で育てられた「コシヒカリ」です。秋はお米の収穫シーズンですので、『新米』が登場し始めます。


11日(金) りんごのあまに
23日(水) りんごジャム
31日(木) りんごのコンポート
 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たくさん登場します。
 加熱する料理には、甘味と酸味のバランスが特徴の「紅玉」を使用して、給食室でじっくりと煮炊きして作ります。


9日(水)
青大豆と米粉のパンケーキ
15日(火)
あんバターサンドパン
 青大豆や小豆は、10月頃から収穫が始まる‘秋が旬’の作物です。北海道産の青大豆や小豆は、種子島産の洗双糖を使用して、いねいに炊きあげて、給食室特製の料理に变身します。


18日(金)
チキン‘勝つ’カレー
 翌日の運動会に向けて、皆さんの‘活躍’を願い、カツカレーを作って応援します。当日は、朝ごはんもしっかりと食べましょう。


【食品ロス削減月間】
 10月は、国が定める「食品ロス削減月間」です。また、30日は「食品ロス削減の日」です。
 昔から日本では、‘物や食べ物を大切に’する気持ちとして『もったいない』という言葉を使ってきましたが、今では世界へ広められています。私達もその心を忘れず‘食べ物をよく味わう’ことから始めてみましょう。

もったいない
MOTTAINAI!