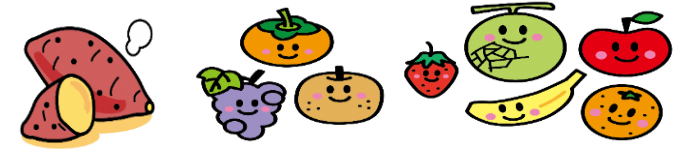


令和3年

10月分

よていこんだてひょう



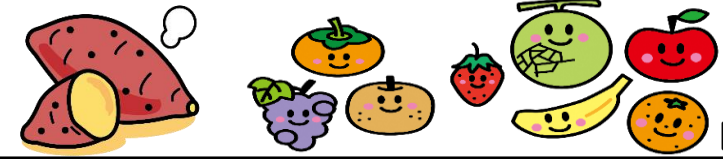
昭島市立武蔵野小学校

日曜	しゅしょく	のみもの	りょうりめい	つけるもの かけるもの	あかのしょくひん	きいろのしょくひん	みどりのしょくひん	びこう	
					ちやにくになるもの	ねつやちからになるもの	からだのちょうしをととのえるもの		
1金	わかめごはん 	 ぎゅうにゅう	ぎせいどうふ もやしのあまず よしのじる		わかめごはんのもと・ぎゅうにゅう・とうふ・たまご・とりにく・ひじき・あぶらあげ	こめ・さとう・あぶら・ごまあぶら・しろごま・でんぷん	にんじん・ながねぎ・しょうが・もやし・きゅうり・ごぼう・だいこん・こまつな	★パンは、個包装で提供します。ビニール袋の上から持って、食べましょう。	
5火	スパゲティー ミートソース 	 ぎゅうにゅう	レモンミルクポテト キャベツのサラダ	たまねぎ ドレッシング	ぶたにく・だいず・チーズ・ぎゅうにゅう・なまクリーム	スパゲティ・オリーブゆ・あぶら・バター・こむぎこ・さつまいも・さとう・はちみつ・でんぷん	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・トマトピューレ・トマトかん・グリーンピース・レモン・キャベツ・こまつな・あかピーマン		
6水	ごはん 	 ぎゅうにゅう	なまあげのおろしかけ あおなのいためもの せんべいじる		ぎゅうにゅう・なまあげ・ベーコン・とりにく	こめ・あぶら・なんぶせんべい	だいこん・こまつな・にんじん・キャベツ・しめじ・とうもろこし・ごぼう・ほししいたけ・ながねぎ		
7木	ごはん 	 ぎゅうにゅう	いかのねぎしおだれかけ こんにやくのピリからいため かみかみとんじる		ぎゅうにゅう・いか・ぶたにく・みそ	こめ・でんぷん・あぶら・ごまあぶら・しろごま・こんにやく・さとう・じゃがいも	ながねぎ・にんじん・ほししいたけ・さやいんげん・れんこん・たまねぎ・ごぼう・だいこん・えのきたけ・こまつな		
8金	きのこピラフ 	 ぎゅうにゅう	ジャーマンポテト ほうれんそうのサラダ スコッチブros 	かんきつ ドレッシング	とりにく・ぎゅうにゅう・ベーコン	こめ・オリーブゆ・じゃがいも・あぶら・おおむぎ	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・しめじ・えのきたけ・ほうれんそう・キャベツ・とうもろこし		10/10の目の愛護デー献立です。
11月	ソフトフランス パン 	 ぎゅうにゅう	ハニーマスタードチキン コールスローサラダ さつまいものクリームシチュー	フレンチ ドレッシング	ぎゅうにゅう・とりにく・なまクリーム	ソフトフランスパン・はちみつ・あぶら・さつまいも・バター・こめこ	キャベツ・にんじん・とうもろこし・きゅうり・たまねぎ・マッシュルーム・フロッキー		
12火	ごはん 	 ぎゅうにゅう	ハタハタのからあげ さといものにも さわにわん		ぎゅうにゅう・はたはた・ぶたにく・とうふ	こめ・でんぷん・あぶら・さといも・さとう	しょうが・にんじん・さやいんげん・だいこん・ごぼう・ながねぎ・ほうれんそう		12日：ハタハタのからあげ 1～2年生：1ほん 3～6年生：2ほん
13水	ごはん 	 ぎゅうにゅう	さわらのゆずみそやき ごもくきんぴら じゃがいものみそしる 		ぎゅうにゅう・さわら・みそ・あぶらあげ・わかめ	こめ・さとう・しろごま・あぶら・こんにやく・ごまあぶら・じゃがいも	しょうが・ゆず・にんじん・ごぼう・れんこん・さやいんげん・たまねぎ		
14木	ごはん 	 ぎゅうにゅう	かつおのあげひたし ひじきとツナのいためもの かきたまじる		ぎゅうにゅう・かつお・あおのり・まぐろ・ひじき・たまご・とうふ	こめ・でんぷん・あぶら・さとう・ごまあぶら・しろごま	しょうが・キャベツ・にんじん・ながねぎ・ほししいたけ・みつば		★配膳に関わる時間を最小限になるよう努めた献立になっています。
15金	もりのカレー ライス 	 ぎゅうにゅう	まめじゃこ りんごかん  		とりにく・チーズ・ぎゅうにゅう・だいず・かえりにぼし	こめ・じゃがいも・こむぎこ・あぶら・でんぷん・さとう・しろごま	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・エリンギ・しめじ・りんごかん		
18月	ふきよせおこわ 	 ぎゅうにゅう	さけのしおやき とりにくとだいずのにも つきみじる		とりにく・ぎゅうにゅう・さけ・だいず・とうふ・かまぼこ	こめ・もちごめ・くり・さとう・あぶら・こんにやく・ごまあぶら	しめじ・ごぼう・にんじん・えだまめ・えのきたけ・ながねぎ・こまつな	10月18日は十三夜献立です。	

令和3年

10月分

よていこんだてひょう



昭島市立武蔵野小学校

日曜	しゅしょく	のみもの	りょうりめい	つけるもの かけるもの	あかのしょくひん	きいろのしょくひん	みどりのしょくひん	びこう	
					ちやくになるもの	ねつやちからになるもの	からだのちょうしを ととのえるもの		
19 火	しょうゆラーメン 	 ぎゅうにゅう	あおのりフライドポテト みかんかん		ぶたにく・うすらたまご・ぎゅうにゅう・あおのり	むしちゅうかめん・あぶら・ごまあぶら・しろごま・じゃがいも	にんにく・しょうが・にんじん・もやし・キャベツ・とうもろこし・ながねぎ・みかんかん	<p>旬の食べものをさがしてみよう!</p> <p>旬の食べもの りんご さといも さつまいも かつお さけ さば えのき</p> 	
20 水	いりこなめし 	 ぎゅうにゅう	なまあげのカレーそぼろあんかけ きりぼしだいこんとひじきのサラダ はくさいのみそしる	ごま ドレッシング	ぎゅうにゅう・なまあげ・ぶたにく・ひじき・あぶらあげ・みそ	こめ・あぶら・さとう・でんぷん	いりこなめしのもと・しょうが・にんにく・たまねぎ・きりぼしだいこん・きゅうり・もやし・にんじん・はくさい・だいこん・ながねぎ・こまつな		
21 木	ごはん 	 ぎゅうにゅう	あつやきたまごのあますあんかけ こうやどうふのそぼろに じゃぶしる		ぎゅうにゅう・たまご・とりにく・こうやどうふ	こめ・さとう・あぶら・でんぷん・さといも・こんにゃく	ながねぎ・にんにく・しょうが・たまねぎ・だいこん・にんじん・ごぼう・なめこ		
22 金	ごはん 	 ぎゅうにゅう	さかなのコーンマヨやき きりぼしだいこんのもの ぐたくさんみそしる		ぎゅうにゅう・メルルーサ・あぶらあげ・なまあげ・みそ	こめ・さとう・あぶら・じゃがいも	たまねぎ・とうもろこし・きりぼしだいこん・にんじん・さやいんげん・だいこん・ながねぎ・こまつな		
25 月	しょうがごはん 	 ぎゅうにゅう	さわらのピリからやき にびだし けんちんじる 		とりにく・ぎゅうにゅう・さわら・あぶらあげ・とうふ	こめ・さとう・あぶら・しろごま・さといも・ごまあぶら・こんにゃく	しょうが・ごぼう・えだまめ・ながねぎ・こまつな・にんじん・はくさい・だいこん		
26 火	まっちゃんパン 	 ぎゅうにゅう	ししゃものカレーあげ パンネソテー ポトフ		だっしふんにゅう・ぎゅうにゅう・ししゃも・ぶたにく・ウインナー	こむぎこ・さとう・マーガリン・でんぷん・あぶら・マカロニ・オリーブゆ・じゃがいも	にんにく・たまねぎ・ピーマン・あかピーマン・にんじん・キャベツ・さやいんげん		<p>26日：ししゃものカレーあげ 1～2年生：1ほん 3～6年生：2ほん</p>
27 水	ごはん 	 ぎゅうにゅう	さばのさんしょうやき はくさいのごまいため なめこじる	ふりかけ	ぎゅうにゅう・さば・とうふ・わかめ・みそ・あおのり・かつおぶし	こめ・あぶら・ごまあぶら・しろごま・ごま・さとう	はくさい・もやし・たまねぎ・にんじん・なめこ・ながねぎ		
28 木	チャーハン 	 ぎゅうにゅう	むししゅうまい こんにゃくサラダ もずくとちんげんさいのスープ あきしまのなしゼリー	ちゅうか ドレッシング	ぶたにく・ぎゅうにゅう・わかめ・もずく・ベーコン・とうふ	こめ・あぶら・ごまあぶら・しょうまいのかわ・パンこ・でんぷん・こんにゃく	しょうが・にんにく・ながねぎ・にんじん・ほししいたけ・グリーンピース・たまねぎ・キャベツ・きゅうり・チンゲンサイ・なしゼリー		<p>あきしまなし 昭島梨ゼリー あきしましゅうかく 昭島市で収穫された梨を使っ たゼリーです。</p>
29 金	ごはん 	 ぎゅうにゅう	とりにくのてりやき うらがみそぼろ だいこんのみそしる		ぎゅうにゅう・とりにく・ぶたにく・とうふ・あぶらあげ・わかめ・みそ	こめ・あぶら・こんにゃく・ごまあぶら・さとう	しょうが・にんじん・ごぼう・さやいんげん・もやし・だいこん・ながねぎ		<p>28日：むししゅうまい 1～4年生：2こ 5～6年生：3こ</p>
<p>*材料等の都合により献立を変更することがあります。 *献立等給食に関するお問い合わせは、事務室栄養士までお願いいたします。</p>					エネルギー (kcal) 615 (640)	たんぱく質 (g) 24.8 (13.0～28.0)	今月の栄養価 (摂取基準)		