

# 10月

## 献立予定表

平成 28 年度

世田谷区立松原小学校

日 曜	献立名	飲み物	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える
3月	鶏肉ときのこのごはん	MILK	鶏肉	米、もち米、ごま油、油、さとう	にんじん、しめじ、えのきだけ、まいたけ、さやえんどう
	みそけんちん汁		油揚げ、豆腐、赤みそ、白みそ	さといも	にんじん、ごぼう、だいこん、こんにゃく、ねぎ
	くだもの(柿)				かき
4火	あげパン(きなこ)	MILK	きな粉	国内産小麦粉コッパパン、油、さとう	
	明日葉めんのとろみ汁		鶏肉、かまぼこ、油揚げ	明日葉うどん、でん粉	(干)しいたけ、にんじん、だいこん、ねぎ、こまつな
	キャベツの塩こんぶあえ		塩ふき昆布		キャベツ、にんじん
5水	豆入りドライカレー	MILK	ベーコン、鶏肉、豚肉、大豆	米、油、薄力粉	にんにく、しょうが、セロリー、たまねぎ、にんじん、(干)しいたけ、トマトピューレ、レーズン、ピーマン
	パリパリポテトサラダ			じゃがいも、油、はちみつ、油	きゅうり、にんじん、キャベツ
6木	高菜ごはん 給食試食会	MILK		米、ごま油、白ごま	たかな漬
	ムロアジのジャンボぎょうざ		むろあじミンチ	ぎょうざの皮、ごま油、さとう、でん粉、薄力粉、油	しょうが、にんにく、キャベツ、(干)しいたけ、たまねぎ、にら
	カリカリ油揚げのおひたし		油揚げ、けずり節、白みそ	さとう	キャベツ、こまつな、にんじん
7金	五自チャーハン	MILK	鶏肉、ウィンナー、鶏卵	米、麦、油	たまねぎ、にんじん、(干)しいたけ、たけのこ、ねぎ
	わかめスープ		豆腐、わかめ	油、白ごま	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、万能ねぎ
	ミルクプリン手作りブルーベリーソース		粉寒天、調理用牛乳、生クリーム	さとう、グラニュー糖	ブルーベリー、レモン
11火	アップルトースト	MILK		国内産小麦粉食パン、バター、さとう	りんご、レモン
	コーンクリームスープ		鶏肉、牛乳、粉チーズ	油、じゃがいも、バター、小麦粉	たまねぎ、にんじん、クリームコーン、ホールコーン
	グリーンサラダ			油、さとう	キャベツ、ブロッコリー、きゅうり、たまねぎ
12水	切干大根ご飯	MILK	油揚げ	米、麦	切干しだいこん
	れんこんのつくね焼き		鶏肉、ひじき、鶏卵	白ごま、でん粉、油、さとう、でん粉	れんこん、にんじん、たまねぎ、しょうが
	コーンポテト			油、じゃがいも、バター	ホールコーン
	白菜のおかか昆布かけ		塩ふき昆布、けずり節		白菜、にんじん
13木	あんかけ焼きそばキムチ味	MILK	豚肉、テンメンジャン	蒸し中華めん、油、ごま油、さとう、でん粉	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、(干)しいたけ、たけのこ、キャベツ、もやし、キムチ、こまつな
	焼きししゃも		ししゃも		
	フルーツ白玉ポンチ			さとう、白玉粉	パイン缶、みかん缶、黄桃缶、りんご
14金	ごはん	MILK		米、麦	
	豆入り筑前煮		大豆、鶏肉、さつま揚げ	油、ごま油、さとう、さといも	しょうが、ごぼう、板こんにゃく、たけのこ、にんじん、(干)しいたけ、たまねぎ、さやいんげん
	くだもの(梨)				なし
17月	薬と山菜のおこわ	MILK	鶏肉、油揚げ	もち米、米、果、油、さとう	にんじん、れんこん、山菜水煮
	豆腐とわかめのみそ汁		わかめ、豆腐、みそ	あられい	(干)しいたけ、たまねぎ、ねぎ
	ごぼうチップサラダ			油、さとう、白ごま	キャベツ、こまつな、にんじん、ごぼう、たまねぎ
18火	けんちん(つけ)うどん	MILK	油揚げ、鶏肉	油、さといも、うどん、油	ごぼう、にんじん、こんにゃく、(干)しいたけ、だいこん、ねぎ、こまつな
	キャベツの中華漬			ごま油、さとう	キャベツ、にんじん、しょうが
	りんごマフィン		鶏卵、牛乳	小麦粉、バター、さとう	りんご、レモン
19水	ごはん	MILK		米、麦	
	豚肉と大根のうま煮		豚肉、うすら卵	油、さとう、さといも	にんにく、しょうが、だいこん、板こんにゃく、にんじん、白菜
	くだもの(柿)				かき
20木	ひじきごはん	MILK	油揚げ、ひじき	米、もち米、油、ごま油、さとう	にんじん、ごぼう、(干)しいたけ
	魚のピリ辛ソースかけ		ぶり、みそ	はちみつ、ごま油	にんにく、しょうが、りんご
	浅漬		けずり節		キャベツ、こまつな、にんじん、しょうが
	くだもの(菊花みかん)				みかん

日 曜日	献立名	飲み物	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 からだのちよよしきととのえる 体の調子を整える
21 金	アップルチーズハンバーガー(1個)	MILK	豚肉、鶏肉、牛乳、鶏卵、チーズ	国内産小麦粉丸パン、油、パン粉、油	たまねぎ、りんご
	コンソメスープ		ベーコン	たまねぎ、にんじん、パセリ	
	マセドアンサラダ		じゃがいも、油、さとう	にんじん、きゅうり、ホールコーン、たまねぎ	
24 月	ジャージャー麺	MILK	豚肉、鶏肉、みそ	生中華めん、油、さとう、でん粉、ごま油	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、きゅうり
	いももち		牛乳、みそ	じゃがいも、でん粉、小麦粉、バター、さとう	
	野菜の海苔あえ		のり	さとう、油	キャベツ、もやし、こまつな、にんじん
25 火	麦ごはん	MILK		米、麦	
	四川豆腐		豚肉、えび、豆腐、テンメンジャン	油、さとう、でん粉、ごま油	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、たけのこ、(干)しいたけ、ザーサイ、ねぎ、にら
	もやしとわかめのあえもの		わかめ	ごま油、油、さとう、白すりごま	もやし、きゅうり、にんじん
26 水	フィッシュサンド	オレンジジュース	ホキ	国内産小麦粉コッペパン、小麦粉、強力粉、パン粉、油	
	バツリコポテト			油、じゃがいも	にんにく、たまねぎ、ピーマン
	鶏肉と野菜のスープ煮		鶏肉		にんじん、たまねぎ、しめじ、キャベツ、ホールコーン、パセリ
27 木	チキンカレーライス	MILK	鶏肉、粉チーズ	米、麦、油、じゃがいも、バター、小麦粉	にんにく、しょうが、たまねぎ、セロリー、にんじん、トマトピューレ、りんご
	和風サラダ		わかめ	油、さとう、白すりごま、白ごま	キャベツ、だいこん、にんじん
	りんご				りんご
28 金	ごはん	MILK		米、麦	
	鮭のちゃんちゃん焼き		鮭、みそ	バター、さとう	にんじん、たまねぎ、キャベツ、こまつな、まいたけ
	里芋の甘辛煮		鶏肉	さといも、さとう	万能ねぎ
野菜のレモンしょうゆかけ				だいこん、にんじん、きゅうり、レモン	
31 月	メキシカンライス	MILK	豚肉、えび	米、麦、バター、油	トマトジュース、にんじん、たまねぎ、ホールコーン、ピーマン
	野菜とチキンのスープ		鶏肉		にんじん、キャベツ、たまねぎ、えのきたけ
	かぼちゃのケーキ		豆乳	さとう、油、はちみつ、小麦粉	かぼちゃ

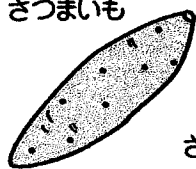
★献立内容は食材の都合により変更する場合があります。

しゅん あじ  
**旬の味**  
あき や ざい  
**秋野菜を**  
た  
**食べよう**

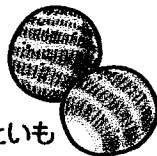
あき しんまい おお さくもつ しゅうかく み の きせつ  
秋は新米をはじめ、多くの作物が収穫される実りの季節で  
す。今月の給食では、さつまいも、里芋、栗、きのこ、れん  
こんなどが登場します。ちなみに、きのこ類の多くは人工的に  
栽培されているので一年中店頭に並んでいます。天然のきの  
このがとれるのは、梅雨の時期と気温が低下する秋です。

あき や ざい  
**秋に美味しい野菜**

さつまいも



さといも



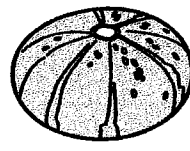
じゃがいも



にんじん



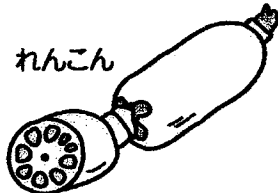
かぼちゃ



ごぼう



れんこん



きのこ類



みょうが



なす



チンゲン菜

