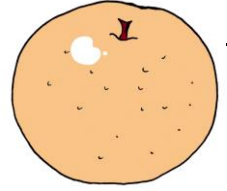




9月予定献立表



《今月のめあて》

しょくじのマナーをまもろう

平成26年度9月

給食回数 19 回

武蔵野市立本宿小学校

日 曜	こんだて	牛乳	つかうもの(材料)			コメント	ランチルーム
			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)		
2 火	こんさいつぶりドライカレー ポイルやさい わふうドレッシング	○	きんときまめ ぶたにく スキムミルク ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ パター あぶら こむぎこ	たまねぎ にんじん ごぼう れんこん ピーマン にんにく しょうが きゃべつ コーン もやし	2学期の給食は 2日(火)から始 まります。生活の リズムをとりもど して、規則正しい 生活を心がけま しょう。	
3 水	ひやしサラダうどん いなりやき	○	わかめ ぶたにく あぶらあげ ひじき たまご スキムミルク ぎゅうにゅう	うどん さとう でんぶん あぶら	もやし コーン きゃべつ きゅうり にんじん ながねぎ しょうが		
4 木	ごはん すましじる かんころだいこんのあつやきたまご なすのみそいため ヨーグルト		わかめ たまご とりにく なまあげ ヨーグルト	しちぶまい あぶら さとう ごまあぶら	だいこん ながねぎ こまつな きりぼしだいこん にんじん なす たまねぎ ピーマン しょうが にんにく		
5 金	トンファン(ぶためし) ちゅうかスープ はるまき	○	ぶたにく かまぼこ たまご もずく ベーコン ひじき ぎゅうにゅう	しちぶまい さとう ごま はるまきのかわ はるさめ ごまあぶら でんぶん あぶら こむぎこ	ほしいたけ もやし こまつな ながねぎ しょうが たけのこ にんじん		 1-1 1-2
8 月	つけめん おつきみだんご こんさいとさつまあげのもの	○	ぶたにく とうふ あずき さつまあげ ぎゅうにゅう	ちゅうかめん あぶら ごま さとう ごまあぶら しらたまこ こんにゃく	たけのこ にんじん こまつな にんにく しょうが ながねぎ かぼちゃ だいこん ごぼう		3-1 5-1
9 火	ゴーヤのかきあげどん みそしる きんときまめのあまに むぎちゃ		ちくわ たまご もずく きんときまめ	しちぶまい あぶら こむぎこ さとう おふ	にがうりにんじん たまねぎ ながねぎ		8日(月)おつき みだんご 8日は十五夜で す。月に見立て た二色の白玉団 子が出ます♪
10 水	ウィンナーパン コーンスープ みかん	○	ぎゅうにゅう たまご ウィンナー ぶたにく	こむぎこ さとう パター あぶら なまクリーム	クリームコーン たまねぎ セロリ にんじん みかん		
11 木	たつぷりやさいのマーボーどうふどん たまごスープ こんにゃくのさつといため	○	とうふ ぶたにく たまご わかめ ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ ごまあぶら さとう でんぶん あぶら こんにゃく	ながねぎ たけのこ にんじん ほしいたけ ならもやし にんにく しょうが こまつな		3-2 6-1
12 金	たきこみおこわ みそしる さんまのうめに おひたし なし むぎちゃ		あぶらあげ とうふ わかめ さんま こんぶ	しちぶまい もちごめ ごまあぶら さとう あぶら	にんじん ごぼう ほしいたけ いんげん ながねぎ しょうが うめほし はくさい こまつな なし		
16 火	メキシカンライス やさいスープ とりにくのピカタ	○	とりにく たまご チーズ ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ パター あぶら じゃがいも こむぎこ	たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム パセリ きゃべつ セロリ にんにく		
17 水	ジャージャーメン せんぎりイリチー さつまいもとだいずのかりんとうあげ	○	ぶたにく だいず かまぼこ ぎゅうにゅう	ちゅうかめん あぶら さとう でんぶん こんにゃく さつまい も	ほしいたけ たけのこ にんじん ながねぎ しょうが きりぼしだいこん	12日(金)敬老 会食会 おじいさま・おば あさまをお招きし て2年生と一緒に ランチルームで 会食します。	
18 木	ごはん みだくさんじる ハンバーグバーベキューソースかけ こふきいも	○	なまあげ ぶたにく たまご スキムミルク ぎゅうにゅう	しちぶまい こんにゃく ごまあぶら パンこ あぶら さとう じゃがいも パター	にんじん ながねぎ だいこん たまねぎ りんご にんにく しょうが パセリ	2-1 4-1	
19 金	ちゅうかどん わかめスープ むかごこんにゃくのいためもの	○	ぶたにく いか わかめ とうふ ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ あぶら ごまあぶら さとう でんぶん むかごこんにゃく	にんじん たまねぎ たけのこ はくさい こまつな にんにく しょうが ながねぎ ごぼう		
22 月	パン たまごトマトのスープ カレーコロケ キャベツソテー	○	たまご ベーコン ぶたにく スキムミルク ぎゅうにゅう	パン あぶら でんぶん じゃがいも こむぎこ パンこ	たまねぎ トマト マッシュルーム セロリ にんにく グリーンピース きゃべつ にんじん		
24 水	なすのスパゲティーミートソース さんしょくに りんご	○	ぶたにく だいず スキムミルク ぎゅうにゅう	スパゲティー あぶら じゃがいも パター さとう	たまねぎ パセリ にんじん にんにく しょうが セロリ なす トマト コーン りんご		
25 木	キムたくごはん とうがんのスープ にくだんごのもちごめむし	○	ぶたにく とりにく たまご スキムミルク ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ ごまあぶら あぶら でんぶん さとう もちごめ	はくさいキムチ ながねぎ にんじん とうがん こまつな たまねぎ しょうが	2-2 4-2	
26 金	ごはん むらくもじる ししゃものなんばんづけ いりどり むぎちゃ ヨーグルト		とうふ たまご ししゃも とりにく ヨーグルト	しちぶまい でんぶん あぶら さとう さとも こんにゃく	こまつな にんじん ながねぎ たまねぎ ごぼう たけのこ れんこん	25日(木)キムたく ごはん 長野県野尻市の 学校給食で誕生 したメニューで す。キムチとたく あんの炊き込み ごはんです。	
29 月	フィッシュバーガー ホワイトシチュー マカロニソテー	○	メルルーサ たまご とりにく ぎゅうにゅう スキムミルク ベーコン	パン こむぎこ パンこ あぶら じゃがいも パター なまクリーム マカロニ	たまねぎ にんじん きゃべつ セロリ マッシュルーム こまつな		
30 火	ごはん とうふだんごじる あつやきたまご かぼちゃのそぼろに むぎちゃ ヨーグルト		とうふ ぶたにく スキムミルク たまご ツナ ひじき とりにく ヨーグルト	しちぶまい でんぶん さとう あぶら	しょうが ながねぎ にんじん はくさい だいこん たまねぎ こまつな かぼちゃ		

平均栄養価 エネルギー 610kcal たんぱく質 26.3g 脂肪 18.7g

献立は都合により変更される事もあります。