

9月予定献立表

平成26年度

今月のめあて

てわけして きちんとかたづけよう

給食回数 19回

武蔵野市立学校給食北町調理場

日	曜	こんだて名	牛乳	つかうもの(材料)			作り方・その他
				血や肉になる(あか)	力や熱になる(き)	からだの調子を整える(みどり)	
2	火	ごはん おからひじきふりかけ はるさめとこまつなのスープ とりのかおりやき やさいのふくめに	○	おから ちりめんじゃこ ひじき あおのり たまご かつおぶし とりにく さつまあげ ぎゅうにゅう	七分米 さとう ごま あぶら はるさめ さといも	たけのこ だいこん こまつな たまねぎ パセリ れんこん にんじん 冷グリーンピース ほししいたけ	※二学期が 始まりました! 楽しかった夏休み も終わりました。 学校生活のリズム に戻すためには、 朝、昼、夕の食事を 正しく摂ることが 大切です。
3	水	しょくパン ポークシチュー スライスチーズ ポイルやさい	○	ぶたにく チーズ だいたず ぎゅうにゅう	パン あぶら じゃがいも こむぎこ パター さとう ドレッシング	たまねぎ にんじん セロリー マッシュルーム トマトピューレ キャベツ もやし こまつな	
4	木	えびとたまごのピラフ コーンいりやさいスープ なまあげのごもくあんかけ くだもの	○	えび たまご なまあげ ぶたにく ぎゅうにゅう	七分米 あぶら パター ごまあぶら さとう でんぶん	たまねぎ にんじん ホールコーン ながねぎ だいこん こまつな たけのこ もやし キャベツ 冷グリーンピース なし	
5	金	マーボーなすどん ちゅうかソテー ミニトマト	○	なまあげ ぶたにく みそ とりにく ぎゅうにゅう	七分米 こめつぶむぎ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	なす なら たまねぎ ながねぎ たけのこ にんじん ほししいたけ こまつな キャベツ ミニトマト	12日 ガパオふう ごはん
8	月	あわごはん けんちんじる おつきみハンバーグ おろしソース きりほしだいこんに	ヨ	ぶたにく とうふ おから たまご ぎゅうにゅう スキムミルク うずらたまご あぶらあげ ヨーグルト	七分米 もちあわ パンこ さといも ごまあぶら こむぎこ さとう あぶら	にんじん ながねぎ たまねぎ だいこん きりほしだいこん さやいんげん	タイ料理で、鶏肉の バジル炒めをごは んにのせて食べま す。バジルは市内 の農家さんが育て たものです。 子どもたちに食べ やすい味付けで作 ります。
9	火	ひやしちゅうかそば (めん・にく・やさい・タレ) さといもとじゃがいものカレーに ミニトマト	○	ぶたにく わかめ ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん さとう あぶら ごまあぶら ごま さといも じゃがいも でんぶん	きゅうり もやし にんじん キャベツ たまねぎ ミニトマト	
10	水	まるパン しろみぎかなのフライ ポイルキャベツ ミネストローネスープ くだもの	○	メルルーサ たまご ベーコン だいたず ぎゅうにゅう	パン こむぎこ パンこ あぶら さとう アルファベットパスタ	キャベツ にんじん たまねぎ セロリー にんにく ホールトマト トマトジュース りんご	
11	木	トンファン ビーンズスープ とうふのケチャップに くだもの	○	ぶたにく かまぼこ しろいんげんまめ ベーコン とりにく とうふ えび ぎゅうにゅう	七分米 さとう あぶら ごまあぶら でんぶん	ほししいたけ たまねぎ にんじん キャベツ セロリー たけのこ さやいんげん ぶどう	16日 くろはんぺ んフライ
12	金	ガパオふうごはん(ごはん・ぐ) やさいたっぷりビーフンスープ ちくわからしソテー	○	ぶたにく ベーコン ちくわ ぎゅうにゅう	七分米 こめつぶむぎ ごまあぶら さとう ビーフン あぶら	たまねぎ にんじん ピーマン 赤ピーマン バジル たけのこ ながねぎ こまつな キャベツ きゅうり もやし	黒はんぺんは静岡 県で食べられてい る はんぺん で す。いわしを主原 料にしているため、 やや黒い色をして います。
16	火	ごはん みそじる くろはんぺんのフライ ちくぜんに	ヨ	ぶたにく なまあげ わかめ みそ たまご くろはんぺん とりにく ちくわ ヨーグルト	七分米 こんにやく こむぎこ パンこ あぶら さとう でんぶん	きりほしだいこん にんじん たけのこ れんこん だいこん ほししいたけ 冷グリーンピース	
17	水	スパゲッティーポークチャップ やさいとツナのソテー くだもの	○	ぶたにく ベーコン だいたず ツナ ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら オリーブあぶら ごま こむぎこ パター さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム ホールトマト トマトピューレ こまつな ホールコーン りんご	24日 ピザサンド
18	木	ゆかりごはん ぐたくさんじる ししゃものなんばんづけ じゃがいもソテー	○	ぶたにく なまあげ ししゃも ベーコン ぎゅうにゅう	七分米 でんぶん あぶら さとう じゃがいも	ゆかり だいこん にんじん ごぼう たまねぎ キャベツ ピーマン	ドックパンにピザの 具を挟んで調理場 で焼きます。
19	金	ピピンバ(ごはん・にく・やさい・タレ) わかめのスープ こんにやくのどさに	○	ぶたにく みそ わかめ とうふ たまご かつおぶし ぎゅうにゅう	七分米 こめつぶむぎ さとう ごまあぶら ごま あぶら	にんにく 大豆もやし ほうれんそう にんじん ながねぎ	
22	月	むぎごはん のっぺいじる いかのごまがらめ わかめのバターじょうゆいため	○	とうふ とりにく いか わかめ ぶたにく ぎゅうにゅう	七分米 こめつぶむぎ でんぶん あぶら さとう ごま パター	だいこん にんじん ごぼう ながねぎ もやし こまつな たまねぎ	
24	水	ピザサンド ポトフ はるさめとだいこんのソティー くだもの	○	ベーコン チーズ ウインナー ぶたにく しろいんげんまめ ぎゅうにゅう	パン じゃがいも あぶら はるさめ ごまあぶら	たまねぎ ピーマン にんじん キャベツ セロリー だいこん なら ぶどう	30日 にくもりうどん (武蔵野地粉うど ん)
25	木	とりごもくごはん えびとやさいのスープ だいこんとさつまあげのそぼろに	○	ひじき とりにく ぶたにく あぶらあげ えび とうふ さつまあげ ぎゅうにゅう	七分米 あぶら さとう でんぶん	にんじん ごぼう ほんしめじ ながねぎ たけのこ とうがん こまつな だいこん たまねぎ さやいんげん	市内の子どもたち が八幡町の井口農 園で麦踏み、はぜ かけ体験をした小 麦粉を使つたうどん です。
26	金	カレーライス ポイルやさい くだもの	○	ぶたにく ぎゅうにゅう	七分米 こめつぶむぎ じゃがいも あぶら こむぎこ パター さとう ドレッシング	たまねぎ にんじん セロリー キャベツ もやし こまつな りんご	
29	月	きびごはん さつまいものみそじる さばのからあげネギソース ひじきに	○	なまあげ みそ さば ひじき ちくわ ぎゅうにゅう	七分米 もちきび さつまいも でんぶん あぶら ごま さとう ごまあぶら	こまつな ながねぎ にんじん 冷グリーンピース	
30	火	にくもりうどん(うどん・しる) ゆでやさい(かて) いかのばんこやき	○	ぶたにく いか ぎゅうにゅう	うどん さとう パンこ マヨネーズ	もやし ながねぎ だいこん こまつな にんじん パセリ	

牛乳らんー ○…牛乳 ヨ…ヨーグルト

今月の平均(中学年) エネルギー633kca たんぱく質26.2g 脂質19.8g