

# 9月 予定献立表

平成26年度

給食回数 19 回

武蔵野市立桜堤調理場

日	牛乳	こんだて名	体の血や肉になるもの (赤)	体の熱や力になるもの (黄)	体の調子を整えるもの (緑)	作り方・その他
2(火)	○	キーマカレーライス ポイル野菜 梨	豚肉 ヨーグルト 牛乳	七分米 油 砂糖 バター 春雨 ドレッシング	レーズン 玉ねぎ セロリー にんにく 生姜 人参 りんご ホールトマト キャベツ もやし 小松菜 梨	<b>新学期が始まりました。</b> <b>夏休みは楽しく過ごせまし</b> <b>たか。生活リズムを整え、2</b> <b>学期も規則正しい食生活を</b> <b>心がけましょう。</b>
3(水)	○	きな粉揚げパン 野菜スープ いかの五日炒め ぶどう	きな粉 ウインナー 昆布 かつお節 いか 鶏肉 うずらたまご 牛乳	パン 油 砂糖 じゃが芋 ごま油 片栗粉	玉ねぎ 人参 キャベツ セロリー にんにく たけのこ きくらげ 小松菜 生姜 ぶどう	
4(木)	○	炊き込みごはん 冬瓜と豆腐の中華スープ 鯖のごま焼き 豚肉のねぎ塩きんぴら プチトマト	高野豆腐 ひじき 豆腐 たまご かつお節 鯖 豚肉 牛乳 昆布	七分米 砂糖 油 ごま油 ごま	人参 冬瓜 小松菜 長ねぎ ごぼう れんこん にんにく プチトマト	
5(金)	○	肉みそジャージャー麺 玉こんにゃくのオランダ煮 ゆでとうもろこし	豚肉 大豆 味噌 かつお節 牛乳	蒸し中華めん 油 砂糖 片栗粉 こんにゃく ごま油 ごま	干しいたけ たけのこ 長ねぎ 生姜 人参 小松菜 とうもろこし	
8(月)	○	和風スパゲッティソース 炒めなます お月見みたらし団子	豚肉 ちりめんじゃこ 油揚げ 豆腐 牛乳 スキムミルク	スパゲッティ 油 オリーブ油 砂糖 ごま 白玉粉 片栗粉	玉ねぎ 人参 ピーマン しめじ キャベツ 生姜 切り干し大根 れんこん かぼちゃ	<b>8日(月)お月見みたらし団</b> <b>子</b> <b>6日は十五夜です。白玉粉</b> <b>で、月に見立ててみたらし</b> <b>団子を作りました。</b>
9(火)	○	ごはん 実だくさん汁 鮭のちゃんちゃん焼き 肉じゃが	鶏肉 豆腐 油揚げ かつお節 さけ 味噌 豚肉 牛乳 昆布	七分米 ごま油 油 じゃが芋 こんにゃく 砂糖	大根 白菜 人参 長ねぎ キャベツ 玉ねぎ 小松菜	
10(水)	○	タコライス スファンラータンスープ 大根の変わり漬け	豚肉 チーズ 鶏肉 たまご かつお節 昆布 牛乳	七分米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま	玉ねぎ 人参 ピーマン にんにく トマト キャベツ きくらげ もやし チンゲン菜 生姜 大根	
11(木)	○	シュガートースト コーンシチュー 野菜ソテー ぶどう	鶏肉 スキムミルク 牛乳 かつお節 昆布 生クリーム ウインナー	パン バター 砂糖 じゃが芋 油 小麦粉 マカロニ	コーン 人参 玉ねぎ キャベツ セロリー ぶどう	
12(金)	○	ごはん ワンタンスープ いかのチリソース ビーフンの炒め物	豚肉 昆布 かつお節 いか 鶏肉 牛乳	七分米 ワンタンの皮 油 片栗粉 ごま油 砂糖 ビーフン ごま	もやし 白菜 長ねぎ 小松菜 生姜 玉ねぎ にんにく 人参 ごぼう いら	
16(火)	○	えびと野菜のピラフ ハンバーグ ポトフ こぶき芋	えび 豚肉 しらす干し スキムミルク たまご 牛乳 鶏肉 昆布 かつお節	七分米 油 バター パン粉 じゃが芋 ごま オリーブ油	玉ねぎ 人参 コーン キャベツ 大根 セロリー にんにく	<b>17日(水)食べるラー油</b> <b>調理場手作りの食べるラー</b> <b>油です。ご飯が進む一品で</b> <b>す。</b>
17(水)	○	ごはん わかめスープ 食べるラー油 鶏肉の黒こしょう焼き 野菜炒め	わかめ 豆腐 昆布 かつお節 鶏肉 ほうたけ ちりめんじゃこ 牛乳	七分米 ごま油 ごま 油 砂糖	長ねぎ 小松菜 とうがらし にんにく 生姜 玉ねぎ もやし 人参 チンゲン菜	
18(木)	○	糰うどん ちくわ磯辺揚げ 金時豆煮	豚肉 かつお節 ちくわ 青のり たまご 金時豆 牛乳	うどん 砂糖 小麦粉 油	もやし 長ねぎ 生姜 大根 人参 小松菜	
19(金)	ヨ	ごはん 肉団子汁 さんまの塩焼き がんもどきと玉こんにゃく	鶏肉 スキムミルク たまご かつお節 昆布 さんま がんもどき ヨーグルト	七分米 片栗粉 春雨 こんにゃく 砂糖	長ねぎ 生姜 人参 白菜 小松菜	<b>19日(金)さんまの塩焼き</b> <b>今が旬のさんまには、血液</b> <b>をサラサラにしたり、頭の回</b> <b>転を良くする働きのあるDH</b> <b>AやEPAなどが豊富に含ま</b> <b>れています。</b>
22(月)	麦	ごはん たくあん炒め 味噌汁 ししゃもフライ キャベツとコーンのソテー	生揚げ わかめ 味噌 かつお節 ししゃも たまご	七分米 油 ごま 小麦粉 パン粉	たくあん 切り干し大根 小松菜 キャベツ ホールコーン もやし	
24(水)	○	チャンポン風うどん かぼちゃのそぼろ煮 ヨーグルトケーキ	豚肉 いか かまぼこ 昆布 かつお節 鶏肉 たまご ヨーグルト 牛乳 スキムミルク	うどん 油 砂糖 小麦粉 バター	もやし キャベツ 長ねぎ 人参 にんにく 生姜 かぼちゃ	
25(木)	○	ごはん 味噌汁 ジャンボ焼売 チャブチェ	生揚げ 味噌 かつお節 豚肉 スキムミルク 大豆 牛乳	七分米 焼売の皮 片栗粉 ごま油 春雨 ごま 砂糖	キャベツ 小松菜 玉ねぎ 生姜 いら ごぼう 人参 にんにく	
26(金)	○	セルフサンド (コッペパン、カレーミート) じゃが芋のチーズ焼き りんご 豚肉のトマトジュース煮	豚肉 大豆 スキムミルク チーズ かつお節 昆布 牛乳	パン 砂糖 油 じゃが芋 バター	玉ねぎ 人参 ごぼう キャベツ マッシュルーム セロリー トマトジュース ホールトマト トマトピューレ りんご	<b>29日(月)三中さわチーカ</b> <b>レー焼き</b> <b>さわらの上にカレー風味の</b> <b>玉ねぎとチーズをのせて</b> <b>オープンで焼きます。</b> <b>三中調理部とのコラボメ</b> <b>ニューです。</b>
29(月)	ヨ	ごはん 鉄火味噌 清汁 三中さわチーカレー焼き 煮びたし	大豆 味噌 もずく かつお節 さわら チーズ 油揚げ ヨーグルト	七分米 砂糖 片栗粉 ごま	長ねぎ 小松菜 玉ねぎ 白菜 人参	
30(火)	○	スパゲッティホワイトソース ポテトフライ ポイル野菜	ハム 牛乳 生クリーム かつお節 昆布	スパゲッティ 油 小麦粉 バター じゃが芋 ドレッシング	玉ねぎ 人参 マッシュルーム キャベツ 小松菜 もやし	



牛乳らん ○…牛乳 麦…麦茶 ヨ…ヨーグルト \*都合により材料が変更することがあります  
 月平均栄養価 エネルギー 868cal たんぱく質 38.7g 脂肪 26.3g