



# 9月予定献立表

《今月のめあて》

## てわけして きちんとかたづけよう!



平成26年度9月

給食回数 19 回

武蔵野市立桜野小学校

日 曜	こんだて	牛乳	つかうもの(材料)			コメント
			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	ポークストロガノフ ポイルやさい	○	ぶたにく とりがら なまクリーム ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ あぶら バター こむぎこ	たまねぎ にんじん もやし マッシュルーム ホールトマト トマトジュース キャベツ ほうれんそう	2学期の給食が始まります! 三食しっかり食べて、生活リズムを整えましょう。
3 水	ごはん とんじる さばのカレーチーズやき にびたし	○	ぶたにく とうふ さば チーズ あぶらあげ けずりぶし ぎゅうにゅう	しちぶまい こんにやく あぶら さとう	だいこん にんじん ながねぎ こまつな キャベツ もやし	
4 木	タンタンうどん こんにやくおらんだに じゃがいもとベーコンのソテー	○	ぶたにく だいたず ベーコン ぎゅうにゅう	うどん ごまあぶら ごま あぶら こんにやく さとう じゃがいも	もやし きゅうり たまねぎ にんじん いんげん ピーマン	
5 金	スタミナどん やきぶたおんサラダ きんときまめのあまに なし	○	ぶたにく やきぶた きんときまめ ぎゅうにゅう	しちぶまい いとこんにやく さとう あぶら	ながねぎ たまねぎ もやし ほしいたけ きゅうり にんじん なし	★8日お月見団子 9月8日はお月見です。 白玉粉に豆腐を入れて丸め、みたらし団子を作ります。 豆腐が入ることで、やわらかい生地になります。
8 月	さんしょくごはん ひじきに ☆おつきみだんご	○	ぶたにく たまご ひじき とりにく ぎゅうにゅう とうふ	しちぶまい むぎ さとう あぶら しらたまご かたくりこ	いんげん にんじん ほうれんそう	
9 火	メンチカツバーガー(パン メンチカツ) やさいスープ ツナとやさいのソテー	○	ぶたにく だいたず ツナ スキムミルク たまご ベーコン ぎゅうにゅう	まるパン ぱんこ こむぎこ あぶら	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ もやし ピーマン コーン	
10 水	ごはん かきたまじる とりのしおこうじやき きんぴらごぼう きよほう	○	たまご とうふ とりにく ぎゅうにゅう	しちぶまい かたくりこ こうじ いとこんにやく あぶら さとう	たまねぎ ながねぎ ほうれんそう にんじん ごぼう れんこん きよほう	
11 木	ひやしちゅうか まめあじのあまからあんかけ プチトマト	○	ぶたにく たまご まめあじ ぎゅうにゅう	ちゅうかめん さとう あぶら ごまあぶら かたくりこ こむぎこ	もやし にんじん きゅうり ミニトマト	
12 金	☆ガパオライス ちゅうかナムル なし	○	だいたず とりにく たまご わかめ ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ あぶら さとう ごま ごまあぶら	ピーマン たまねぎ バジル もやし ほうれんそう にんじん なし	★12日ガパオライス タイ料理です。鶏のひき肉とみじん切りにした野菜を炒め、バジルやオイスターソースで味を付けます。武蔵野市の農家の後藤さんが作ったバジルです。
16 火	ふりかけむぎごはん さけのさざれやき なすとぶたにくのみそいため きよほう	○	じゃこ けずりぶし さけ あおのり ぶたにく ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ さとう ごま あぶら マヨネーズ ぱんこ	にんじん なす たまねぎ ピーマン メロン	
17 水	みそラーメン ちくわのいそべあげ やさいのピリカラいため	○	ぶたにく わかめ とりがら ちくわ たまご あおのり ベーコン ぎゅうにゅう	ちゅうかめん ごま ごまあぶら こむぎこ あぶら	もやし キャベツ たけのこ にんじん こまつな コーン ながねぎ なら チンゲンサイ	
18 木	☆ロコモコどん コーンソテー きよほう	○	ぶたにく だいたず スキムミルク たまご ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ あぶら	キャベツ たまねぎ コーン ほうれんそう にんじん きよほう	
19 金	じゃこごはん みそしる むさしのやさいとりさんのであい こんにやくおかかに	ヨ	じゃこ あぶらあげ とりにく けずりぶし ヨーグルト わかめ	しちぶまい むぎ こむぎこ あぶら さといも さとう こんにやく	だいこん ながねぎ にんじん きりぼしだいこん いんげん	
22 月	カレーライス ポイルやさい なし	○	ぶたにく とりがら ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ あぶら じゃがいも さとう こむぎこ バター たまこんにやく	たまねぎ にんじん りんご だいこん もやし ほうれんそう なし	★18日ロコモコ丼 ハワイ料理の一つで、ご飯の上にハンバーグと千切りキャベツ、ケチャップソースをかけて食べます。
24 水	ごはん ごもくじる さんまのしおやき だいこんおろし ☆しのだに	麦	とりにく あぶらあげ さんま	しちぶまい ごまあぶら かたくりこ あぶら さとう じゃがいも いとこんにやく	ごぼう にんじん こまつな ながねぎ だいこん ほしいたけ たまねぎ いんげん	
25 木	まるパン ラザニア やさいたづりポトフ やさいソテー	○	とりにく ベーコン ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	まるパン こむぎこ バター リボンパスタ あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん ホールトマト キャベツ ほうれんそう コーン	★24日信田煮(しのだに) 油揚げを使った煮物です。大阪府の信田の森の狐の好物が油揚げだったことからこの名前がつけました。 油揚げとじゃがいも・人参・玉ねぎ・糸こんにやくをだし・醤油・砂糖・みりん・酒で煮ます。
26 金	むぎごはん きゅうりのかわりづけ にくだんごのどうみょうじむし はるさめのソテー かんきつるい	○	ぶたにく だいたず ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ さとう もちごめ はるさめ ごまあぶら	きゅうり たけのこ もやし はくさい なら にんじん かんきつるい	
29 月	しよくパン てづくりりんごジャム コーンクリームスープ ぶたにくのパーベキューソース ベジダブルソテー	○	とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム とりがら ぶたにく	しよくパン さとう あぶら こむぎこ バター	りんご レモン たまねぎ クリームコーンコーン にんじん ピーマン パセリ キャベツ もやし ほうれんそう	
30 火	チャーハン ワンタンスープ ちゅうかはるまき おんやさい	○	ぶたにく あぶらあげ けずりぶし ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ ごまあぶら ワンタンのカワ はるさめ かたくりこ あぶら こむぎこ はるまきのかわ	ながねぎ ピーマン たまねぎ にんじん はくさい たけのこ ほしいたけ もやし ほうれんそう キャベツ	

○・・・牛乳 ヨ・・・ヨーグルト 麦・・・むぎちや

献立は都合により変更される事もあります。

今月の平均栄養価 エネルギー616kcal たんぱく質26.4g 脂質20.3g