



# 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27年度9月

給食回数 18 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 水	ひやしサラダうどん いなりやき ミニトマト	○	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	さとう あぶら うどん	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 ミニトマト	2学期の給食は2日(水)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 木	セルフおにぎり(さけ・うめ) みそしる しおにくどうふ	○	さけ のり とうふ ぶたにく ぎゅうにゅう	しちがまい あぶら じゃがいも	うめぼし こまつな たまねぎ ながねぎ にんじん きゃべつ にら にんにく			
4 金	とりくのケバブどん やさいスープ ひたしまめ	○	とりにく だいたいず ぎゅうにゅう	しちがまい むぎ バター あぶら さとう	たまねぎ きゃべつ にんじん いんげん セロリ にんにく			
7 月	パン カレースープ ウインナーコロッケ キャベツソテー	○	とりにく ウインナー ぶたにく スキムミルク たまご ぎゅうにゅう	パン あぶら じゃがいも こむぎこ パンこ	きゃべつ たまねぎ にんじん こまつな マッシュルーム		1-1 4-2	
8 火	トンファン(ぶためし) たまごとコーンのスープ とりのかおりグリル やさいのおかかいため	○	ぶたにく かまぼこ たまご とりにく ぎゅうにゅう	しちがまい さとう ごま でんぶん あぶら ごまあぶら むかごこんにやく	ほしいたけ クリームコーン たまねぎ にんじん ながねぎ しょうが れんこん いんげん			
9 水	やしそばチンジャオロース こんにやくのいためもの なすのあげびたし	○	ぶたにく ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	ちゅうかめん あぶら でんぶん こんにやく ごまあぶら さとう	しょうが にんにく ピーマン たまねぎ もやし たけのこ にんじん こまつな ごぼう なす れんこん おくら レモン			
10 木	ごはん てっかみそ すましじる ししゃものパンこやき ぶたにくにとらいため	○	だいたいず とうふ わかめ ししゃも ぶたにく ぎゅうにゅう	しちがまい さとう ごま マヨネーズ パンこ ごまあぶら	ながねぎ パセリ もやし きゃべつ にら たまねぎ にんじん しょうが にんにく			
11 金	メキシカンライス ハンバーグバーベキューソースかけ ごぼうのおんやさい マカロニソテー	○	とりにく ぶたにく たまご スキムミルク ベーコン ぎゅうにゅう	しちがまい むぎ バター あぶら パンこ さとう ごまあぶら ごま マカロニ	たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム パセリ りんご にんにく しょうが ごぼう もやし こまつな		15日(火)17日(木)敬老招待会 食会 2年生と一緒にランチルームで会食します。	1-2 4-1
14 月	キーマーカレー(ナン) スパインナーチキン ポイルやさい わふうドレッシング	○	ぶたにく ヨーグルト とりにく ぎゅうにゅう	ナン あぶら さとう バター こんにやく	ほしぶどう たまねぎ セロリ にんにく しょうが にんじん りんご トマト マンゴー チャツネ レモン きゃべつ もやし こまつな きゅうり			
15 火	まぜまぜちらしずし こんさいたつぷりスープ まつかぜやき おひたし むぎちゃ ぶどう		こうやどうふ たまご とりにく とうふ スキムミルク ひじき	はくまい さとう あぶら じゃがいも パンこ ごま	かんぴょう にんじん ほしいたけ れんこん ごぼう いんげん たけのこ だいこん たまねぎ ながねぎ セロリ にんにく はくさい こまつな きく ぶどう			
16 水	スパゲティナーポリタン じゃがいものチーズやき ウインナーときゃべつソテー	○	ぶたにく ベーコン チーズ ウインナー ぎゅうにゅう	スパゲティナー バター あぶら じゃがいも	たまねぎ にんにく ピーマン トマト パセリ にんじん もやし きゃべつ こまつな			
17 木	たきこみおこわ みそしる さんまのうめにいりどり むぎちゃ なし		あぶらあげ もずく さんま とりにく	しちがまい もちごめ ごまあぶら さとう あぶら おふ さとも こんにやく	にんじん ごぼう ほしいたけ いんげん ながねぎ しょうが うめぼし たけのこ れんこん こまつな なし			
18 金	たつぷりやさいのマーボーどうふどん ちゅうかスープ せんぎりイリチー	○	とうふ ぶたにく かまぼこ ぎゅうにゅう	しちがまい むぎ ごまあぶら さとう でんぶん はるさめ こんにやく あぶら	ながねぎ たけのこ にんじん ほしいたけ にら もやし にんにく しょうが きゃべつ きりぼしだいこん	25日(金)おつき みじる 9月27日(日)は十五夜です。 給食では一足先に、月に見立てた白玉団子が入ったお月見汁が出ます。	2-1 5-1	
24 木	ごはん みそしる あじフライ ぶたにくとゴーヤのからみいため	○	ぶたにく あじ たまご ぎゅうにゅう	しちがまい じゃがいも ごまあぶら こむぎこ パンこ あぶら はるさめ さとう	にんじん ながねぎ にがうり きくらげ しょうが	1-3 3-2		
25 金	せんごくめごはん おつきみじる とりのさいきょうやき やさいソテー	○	くろまめ とうふ とりにく ベーコン ぎゅうにゅう	しちがまい あぶら しらたまご さとう ごまあぶら	かぼちゃ こまつな だいこん にんじん ながねぎ もやし きゃべつ	2-2 5-2		
28 月	コーンロールパン ミネストローネスープ スクランブルエッグ みかん	○	ぎゅうにゅう たまご とりにく ベーコン	こむぎこ さとう バター マヨネーズ マカロニ じゃがいも あぶら でんぶん	コーン たまねぎ きゃべつ にんじん セロリ にんにく トマト グリーンピース みかん	3-1 6-1		
29 火	キムたくごはん チャプスイ はるまき きゅうりのかわりづけ	○	ぶたにく えび ぎゅうにゅう	しちがまい むぎ ごまあぶら でんぶん はるまきのかわ はるさめ こむぎこ あぶら	はくさいキムチ しょうが ほしいたけ はくさい もやし たけのこ にんじん こまつな ながねぎ きゅうり			
30 水	とりなんばんうどん くろはんべんのフライ やさいのそぼろに	○	とりにく たまご はんぺん ぎゅうにゅう	さとう こむぎこ パンこ あぶら さとも こんにやく ごまあぶら でんぶん	もやし にんじん しょうが ながねぎ たけのこ ごぼう れんこん こまつな			

月平均栄養価 エネルギー 638kcal

たんぱく質 29.1g

脂肪 22.2g

献立は都合により変更される事もあります。