

# 9月予定献立表

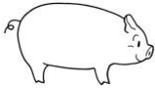
平成27年度

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 18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	水	ごはん みそしる ぶたにくのしょうがやき コーンいりやさいソテー	○	なまあげ わかめ みそ こんぶ ぶたにく ベーコン ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	七分米 しらたき あぶら ごま さとう ごまあぶら でんぶん	ながねぎ たまねぎ ピーマン もやし キャベツ こまつな コーン にんじん	<p><b>※2学期が 始まりました!</b></p> <p>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。</p> <p>2日 豚肉の生姜焼き 豚肉には、疲労回復に役立つビタミンB<sub>1</sub>が含まれています。B<sub>1</sub>の吸収を助けるニラやにんにく、玉ねぎなどと一緒に炒めると効果的です。</p>  <p>10日 もずくスープ もずくのぬめりはフコダインという成分です。糖の吸収をゆるやかにし、血糖値の急上昇を抑えてくれます。</p> <p>25日 マーボーなす丼 なすが美味しい時期です。調理場では、味噌をゆっくり油で炒め、香りを出してから使用しています。</p>  <p>28日 おつきみ団子 十五夜にちなみ、白玉粉と豆腐を使った調理場の手作り団子です。</p> 
3	木	チャーハン カレースープ しろみさかなのうまに ミニトマト	○	かまぼこ メルルーサ うずらたまご とりにく だいず ぎゅうにゅう	七分米 あぶら さとう ごまあぶら でんぶん じゃがいも	にんじん ながねぎ たまねぎ ピーマン しょうが キャベツ もやし こまつな ミニトマト	
4	金	おやこどん きゅうりとだいこんのそくせきづけ ジャガジャコきんぴら くだもの	○	とりにく なまあげ たまご ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	七分米 こめつぶむぎ さとう ごまあぶら じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん たけのこ ほうれんそう きゅうり だいこん ながねぎ ぶどう	
7	月	ごはん よしのじる ハンバーグ おろしソース きりぼしだいこんに	ヨ	とうふ こんぶ ぶたにく たまご スkimミルク ぎゅうにゅう あぶらあげ ヨーグルト	七分米 でんぶん パンこ あぶら さとう	ほうれんそう えのきたけ たまねぎ にんじん だいこん きりぼしだいこん	
8	火	スパゲッティミートソース チーズポテト くだもの	○	ぶたにく だいず チーズ ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら オリーブあぶら さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん なす トマトジュース ホールトマト パセリ なし	
9	水	セルフサンド(コッペパン・ウィンナー) モロヘイヤのスープ やさいたっぷりマカロニソテー ミニトマト	○	ウィンナー たまご なまあげ こんぶ ハム ぎゅうにゅう	パン あぶら でんぶん マカロニ	モロヘイヤ こまつな ながねぎ キャベツ たまねぎ にんじん パセリ ミニトマト	
10	木	とりごもくごはん もずくスープ さけのてりやき きゃべつのゴマずに	○	ひじき とりにく もずく あぶらあげ こんぶ さけ ぎゅうにゅう	七分米 あぶら さとう ごま	にんじん ごぼう ほんしめじ ながねぎ キャベツ もやし	
11	金	カレーライス ポイルやさい キャベツとふくじんづけのソテー	○	ぶたにく だいず ぎゅうにゅう	七分米 こめつぶむぎ じゃがいも こむぎこ バター あぶら さとう ドレッシング	たまねぎ にんじん セロリー もやし こまつな キャベツ ふくじんづけ	
14	月	ごはん みそしる ししゃもフライ にくじゃが	○	わかめ なまあげ みそ こんぶ ししゃも たまご ぶたにく ぎゅうにゅう	七分米 こむぎこ パンこ あぶら じゃがいも さとう	ながねぎ たまねぎ にんじん ほしいたけ さやいんげん	
15	火	ひやしちゅうかそば じゃがいもソテー ミニトマト	○	ぶたにく わかめ こんぶ ベーコン あおのり ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん あぶら さとう ごまあぶら ごま じゃがいも	きゅうり もやし にんじん キャベツ たまねぎ ピーマン ミニトマト	
16	水	まるパン とりのあまからやき コーンシチュー きゃべつとツナのソテー くだもの	○	とりにく ぶたにく とうにゅう ぎゅうにゅう なまクリーム ツナ	パン さとう あぶら でんぶん じゃがいも こむぎこ バター ごま ごまあぶら	うらごしコーン にんじん たまねぎ キャベツ セロリー こまつな りんご	
17	木	チキンライス わかめのスープ いかのかおりやき いんげんのソテー	○	とりにく わかめ とうふ こんぶ いか ぶたにく ぎゅうにゅう	七分米 あぶら バター ごま ごまあぶら	たまねぎ ながねぎ パセリ もやし さやいんげん いら	
18	金	ちゅうかうまにどん かぼちゃからあげ おからに	○	ぶたにく いか おから うずらたまご とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	七分米 こめつぶむぎ ごまあぶら でんぶん あぶら さとう	にんじん たまねぎ たけのこ キャベツ ピーマン かぼちゃ ごぼう ほしいたけ ながねぎ	
24	木	ごはん みそしる つくねやき ぶたにくとやさいのにももの	ヨ	わかめ みそ こんぶ とりにく とうふ ひじき たまご ぶたにく ちくわ ヨーグルト	七分米 おふ パンこ あぶら さとう でんぶん	こまつな ながねぎ にんじん たけのこ れんこん だいこん	
25	金	マーボーなすどん ポイルやさい くだもの	○	ぶたにく みそ だいず ぎゅうにゅう	七分米 こめつぶむぎ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん ドレッシング	なす いら たまねぎ ながねぎ たけのこ にんじん ほしいたけ キャベツ もやし さやいんげん ぶどう	
28	月	ぞうすい ささみのパンこやき もやしとニラいため おつきみだんご	○	あぶらあげ さつまあげ とりにく こんぶ とうふ ぎゅうにゅう	七分米 マヨネーズ パンこ オリーブあぶら ごまあぶら ごま さとう しらたまこ でんぶん	にんじん ながねぎ たけのこ もやし いら	
29	火	いわしのかばやきどん いしかりじる こうやどうふのにももの	○	いわし ぶたにく とうふ あぶらあげ さけ みそ こんぶ こうやどうふ とりにく ぎゅうにゅう	七分米 こめつぶむぎ でんぶん こむぎこ あぶら さとう	しょうが にんじん ながねぎ ごぼう れんこん 冷グリーンピース	
30	水	スパゲッティポークビーンズ するめのおんサラダ くだもの	○	だいず ぶたにく いか ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら こむぎこ バター さとう ごまあぶら	たまねぎ マッシュルーム にんじん ホールトマト もやし トマトピューレ キャベツ だいこん こまつな りんご	

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633kcal  
たんぱく質26.2g 脂質19.8g



右手で上からはしを取る

4 左手を軽くそえ、右手を右方向にすべらせて、はしの下にそえる

左手をはなす