

9月 予定献立表

平成27年度

給食回数 18 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(水)	○	キーマカレー 福神漬け ポイル野菜 梨	豚肉 ヨーグルト 牛乳	七分米 押し麦 油 小麦粉 バター こんにやく ドレッシング	レーズン にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 セロリー ホールトマト缶 りんご 福神漬け もやし さやいんげん キャベツ 梨	<p>新学期が始まりました。 夏休みは楽しく過ごせましたか。生活リズムを整え、2学期も規則正しい食生活を心がけましょう。</p> 
3(木)	○	ご飯 もずくと豆腐のスープ 魚の甘酢あんかけ じゃが芋とピーマンの炒めもの ぶどう	もずく 豆腐 昆布 かつお節 ほき たまご 牛乳	七分米 片栗粉 小麦粉 油 砂糖 じゃが芋 ごま油	長ねぎ 人参 ピーマン 玉ねぎ たけのこ にんにく 生姜 ぶどう	
4(金)	○	ジャージャー麺 もやしとキャベツの炒めもの ゆでとうもろこし	豚肉 大豆 味噌 かつお節 昆布 牛乳	蒸し中華めん 油 砂糖 片栗粉 ごま油	たけのこ 人参 長ねぎ 生姜 もやし キャベツ なら にんにく とうもろこし	<p>2日(水)キーマカレー キーマカレーはひき肉を使用したカレーです。「キーマ」とはヒンドゥー語で「細切れ肉」または「ひき肉」を意味します。 給食では、豚ひき肉を使い、クミンやガラムマサラなども入れてスパイシーに仕上げます。</p>
7(月)	○	タコライス たまごスープ もやしとコーンの炒めもの	豚肉 チーズ たまご かつお節 昆布 牛乳	七分米 油 砂糖 片栗粉	玉ねぎ 人参 ピーマン にんにく トマト キャベツ 長ねぎ 小松菜 ホールコーン もやし	
8(火)	○	ご飯 実だくさん汁 鮭のピリ辛味噌焼き 肉じゃが	生揚げ かつお節 昆布 鮭 味噌 豚肉 牛乳	七分米 ごま油 砂糖 油 じゃが芋 こんにやく	大根 キャベツ 人参 長ねぎ にんにく 玉ねぎ さやいんげん	<p>4日(金)ゆでとうもろこし 市内農家の方が北軽井沢で育ててくださったとうもろこしです。採れたてを直接、北軽井沢から運んでくれます。</p> 
9(水)	○	和風スープスパゲッティ ラタトゥイユ もちもちチーズパン	鶏肉 えび かつお節 ベーコン 牛乳 チーズ	スパゲッティ 油 オリーブ油 砂糖 白玉粉 小麦粉	玉ねぎ 人参 小松菜 にんにく 生姜 かぼちゃ ピーマン ズッキーニ トマト トマトピューレ トマトジュース	
10(木)	○	ふりかけご飯 味噌汁 きのこっこ もやしの辛子炒め	ちりめんじゃこ かつお節 青のり わかめ 昆布 鶏肉 おから たまご 牛乳 スキムミルク ハム	七分米 砂糖 ごま 油 ごま油 パン粉 片栗粉	人参 キャベツ 小松菜 しめじ 干しいたけ えのき茸 玉ねぎ 生姜 もやし きゅうり	
11(金)	○	ひじきとじゃこの炊き込みご飯 冬瓜と豆腐の中華スープ 鯖のごま焼き 煮びたし ミニトマト	ちりめんじゃこ ひじき たまご 鶏肉 豆腐 かつお節 昆布 鯖 わかめ 牛乳	七分米 砂糖 ごま油 油 ごま	人参 生姜 冬瓜 小松菜 長ねぎ キャベツ もやし れんこん ミニトマト	
14(月)	○	ご飯 韓国風スープ 豚肉のブルコギ きゅうりの変り漬け	わかめ 鶏肉 たまご かつお節 昆布 豚肉 牛乳	七分米 ごま油 ごま 片栗粉 砂糖 はちみつ	大豆もやし 小松菜 生姜 人参 玉ねぎ なら しめじ えのき茸 にんにく きゅうり	
15(火)	○	エビと野菜のピラフ トマトスープ 白身魚のマヨネーズ焼き こふき芋	えび 白いんげん豆 鶏肉 かつお節 昆布 ほき たまご スキムミルク 牛乳	七分米 バター 油 マヨネーズ じゃが芋 オリーブ油	玉ねぎ 人参 ホールコーン キャベツ セロリー にんにく トマトピューレ ホールトマト缶 トマトジュース ピーマン マッシュルーム パセリ	
16(水)	○	きな粉揚げパン 野菜のスープ煮 いかの五目炒め ぶどう	きな粉 ウインナー かつお節 昆布 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 白菜 たけのこ 木くらげ 生姜 ぶどう	<p>25日(金) お月見みたらし団子 27日は十五夜です。白玉粉にかぼちゃを混ぜ、月に見立てたみたらし団子を作ります。</p> 
17(木)	○	ご飯 ビーフ入りスープ 鶏肉のアップルソース焼き なすと豚肉のみそ炒め	豚肉 かつお節 昆布 鶏肉 味噌 牛乳	七分米 ビーフ ごま油 砂糖 油 片栗粉	もやし 小松菜 長ねぎ 生姜 りんご なす 玉ねぎ ピーマン	
18(金)	○	さんまのかば焼き丼 ごま豚汁 野菜とじゃこの炒めもの 梨	さんま 豚肉 油揚げ 味噌 かつお節 昆布 ちりめんじゃこ 牛乳	七分米 片栗粉 小麦粉 油 砂糖 じゃが芋 こんにやく ごま油 ごま	生姜 人参 大根 ごぼう 長ねぎ ホールコーン キャベツ もやし 小松菜 梨	
24(木)	○	ご飯 ワンタンスープ ししゃもの南蛮漬け 野菜炒め	鶏肉 昆布 かつお節 ししゃも 牛乳	七分米 ワンタンの皮 油 片栗粉 砂糖 こんにやく ごま	もやし 白菜 長ねぎ 生姜 玉ねぎ 人参 小松菜 キャベツ	<p>29日(火)さんまの塩焼き 今が旬のさんまには、血液をサラサラにしたり、脳神経を活性化させる働きのあるDHAやEPAなどが豊富に含まれています。</p> 
25(金)	○	あんかけ焼きそば わかめスープ お月見みたらし団子	豚肉 かつお節 昆布 わかめ 豆腐 スキムミルク 牛乳	蒸し中華めん 油 ごま油 片栗粉 白玉粉 砂糖	人参 もやし 白菜 玉ねぎ 木くらげ たけのこ 小松菜 長ねぎ かぼちゃ	
28(月)	ヨ	キムチ豆腐丼 春雨のスープ 切り干し大根のナムル りんご	豚肉 豆腐 鶏肉 昆布 かつお節 ハム ヨーグルト	七分米 油 砂糖 ごま油 片栗粉 春雨 ごま	なら 人参 白菜のキムチ漬け たけのこ 玉ねぎ 長ねぎ 生姜 キャベツ 小松菜 切り干し大根 もやし りんご	
29(火)	○	ご飯 さつま芋の味噌汁 さんまの塩焼き 大根おろし煮 ひじきのそぼろ炒め	豚肉 生揚げ 味噌 かつお節 昆布 さんま ひじき 牛乳	七分米 さつま芋 こんにやく 油 砂糖 ごま油	人参 ごぼう 長ねぎ 大根 玉ねぎ ピーマン にんにく	
30(水)	○	チーズコッペパン パンプキンシチュー 大根とツナのトマト煮 みかん	チーズ 鶏肉 牛乳 スキムミルク 生クリーム かつお節 ツナ	パン 小麦粉 バター 油	かぼちゃ 玉ねぎ 人参 大根 ホールトマト缶 にんにく みかん	

牛乳らん ○…牛乳 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

841kcal

たんぱく質

34.4g

脂肪

25.1g