



# 9月予定献立表

《今月のめあて》

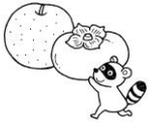
てわけて きちんとかたづけよう！



平成27年度9月

給食回数 18 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	水	ポークストロガノフ ポイルやさい なし	○	ぶたにく なまくりーむ 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 ホールトマト トマトジュース だいこん もやし きゅうり なし	<b>2学期の給食がスタート します！ 三食しっかり食 べて、生活リズムを整えま しょう。</b>  <b>★7日ガパオライス</b> 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。市内の農 家の後藤さんが作ったバジル を使います。  <b>実りの秋です。おいしい魚 や果物・野菜がたくさん給 食にも登場します。</b> 
3	木	スタミナどん わふうキャベツ きんときまめのあまに	○	ぶたにく かつおぶし きんときまめ ギゅうにゅう	しちぶまい ぶるんぶあん さとう あぶら	ながねぎ たまねぎ ほしいたけ キャベツ カラーピーマン	
4	金	タンタンうどん じゃがいもソテー ぶどう	○	ぶたにく だいた ベーコン ギゅうにゅう	うどん ごまあぶら 白すりゴマ 黒いりごま あぶら じゃがいも	もやし きゅうり たまねぎ ピーマン きよほう	
7	月	ガパオライス ナムル ぶどう	○	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 きよほう	
8	火	まるパン やきメンチカツ やさいスープ ツナとやさいのソテー	○	ぶたにく たまご とりにく ツナ ギゅうにゅう	まるパン ぼんこ こむぎこ あぶら	たまねぎ にんじん キャベツ もやし ピーマン コーン	
9	水	ごはん かきたまじる とりのあまからに きんぴらごぼう	○	たまご とうふ とりにく ぶたにく ギゅうにゅう	しちぶまい かたくりこ さとう あぶら	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	
10	木	わふうスパゲティーステー まめあじのあまからあんかけ なし	○	ロースハム まめあじ ぎゅうにゅう	スパゲッティー かたくりこ オリーブあぶら こむぎこ あぶら さとう	たまねぎ にんじん ほんしめじ グリーンアスパラ なし	
11	金	カレーライス ごぼうのおんやさい	○	ぶたにく とりがら ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ じゃがいも あぶら さとう こむぎこ バター ごまあぶら	たまねぎ にんじん りんご コーン ごぼう もやし こまつな	
14	月	むぎごはん すましじる なすとぶたにくのみそいため さけのてりやき	○	こんぶ ぶたにく さけ ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ おふ あぶら さとう	にんじん ほうれんそう なす たまねぎ ピーマン	
15	火	きなこあげパン ポークビーンズ おんやさい	○	きなこ しろいんげんまめ ぶたにく とりがら ぎゅうにゅう	コッパン あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん ホールトマト キャベツ きゅうり	
16	水	さんしょくごはん だいたといかの パーベキューがらめ やさいスープ	○	たまご ぶたにく いか だいた ギゅうにゅう	しちぶまい むぎ さとう あぶら かたくりこ	いんげん たまねぎ にんじん ピーマン りんご レモン キャベツ パセリ	
17	木	みそラーメン さんしょくに	○	ぶたにく ギゅうにゅう	ちゅうかめん あぶら じゃがいも さとう バター	キャベツ もやし たけのこ こまつな にんじん コーン ながねぎ	
18	金	ロコモコどん コーンソテー なし	○	ぶたにく だいた たまご ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ あぶら	たまねぎ キャベツ コーン ほうれんそう にんじん なし	
24	木	ごはん ごもくじる とりのからあげねぎソース きゅうりのかわりづけ	○	とりにく あぶらあげ あつけずりぶし ぎゅうにゅう	しちぶまい ごまあぶら かたくりこ こむぎこ あぶら さとう	ごぼう にんじん ながねぎ だいこん こまつな きゅうり	
25	金	むぎごはん みそしる さんまのしおやき だいこんおろしソース しのだに	○	あぶらあげ さんま あつけずりぶし ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ さとう じゃがいも あぶら	だいこん こまつな ほしいたけ たまねぎ にんじん いんげん	
28	月	マーボーどうふどん きゃべつとわかめのみそあえに りんご	○	とうふ ぶたにく ツナ わかめ ギゅうにゅう	しちぶまい むぎ ごまあぶら さとう かたくりこ グラニューとう あぶら	ながねぎ たけのこ にんじん キャベツ きゅうり りんご	
29	火	まるパン ラザニア ポトフ ぶどう	○	ぎゅうにゅう ぶたにく ピザチーズ とりにく こんぶ	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 マッシュルーム にんじん ホールトマト キャベツ きよほう	
30	水	チャーハン わかめスープ はるまき	○	とりにく わかめ あつけずりぶし ぶたにく ぎゅうにゅう	しちぶまい ごまあぶら はるまきのかわ はるさめ かたくりこ あぶら こむぎこ	ながねぎ ピーマン たまねぎ にんじん たけのこ ほしいたけ	

○・・・牛乳 ヨ・・・ヨーグルト

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606kcal たんぱく質26.0g 脂質20.2g