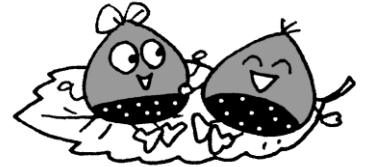




9月予定献立表



《今月のめあて》

しょくじのマナーをまもろう！

平成28年度

給食回数 19 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 金	こんさいたつぷりライカレー ポイルやさい わふうドレッシング なし	○	きんときまめ ぶたにく ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ バター あぶら こむぎこんにやく	たまねぎ にんじん ごぼう れんこん ピーマン にんにく しょうが キャベツ もやし きゅうり くだもの	2学期が始まりました！もう少し、暑い 日が続きます。3 食しっかり食べて、 夏バテをしないよう にしましょう！ 		
5 月	いためうどん なまあげとぶたにくのみそいため さつまいもドーナツ	○	ぶたにくちくわ なまあげ ぎゅうにゅう たまご	なまうどん ごまあぶら こんに やく あぶら さとう さつまいも こむぎこ バター	にんじん もやし にら しょうが にんにく たけのこ たまねぎ こまつな			
6 火	ごはん みだくさんみそしる いかにてりやき なつやさいのにくみそに	○	なまあげ けずりぶし いか ぶたにく ぎゅうにゅう	しちぶまい あぶら こんにやく ごまあぶら さとう じゃがいも でんぶん	にんじん ごぼう だいこん ながねぎ こまつな なす たまねぎ いんげん しょうが にんにく			
7 水	ツナとコーンのホットサンド いんげんまめとぶたにくのカレーに ごぼうのおんやさい	○	ツナ チーズ ぶたにく しろいんげんまめ ベーコン とりがら ぎゅうにゅう	パン あぶら マヨネーズ じゃがいも こむぎこ バター さとう ごまあぶら ごま	コーン たまねぎ ピーマン にんじん マッシュルーム いんげん にんにく ごぼう もやし こまつな			
8 木	たまごチャーハン ちゅうかスープ さけのチーズフリッター きゅうりのかわりつけ	○	ベーコン たまご とりがら チーズ ぎゅうにゅう	しちぶまい あぶら ごまあぶら はるさめ こむぎこ	ながねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ もやし たけのこ パセリ きゅうり			
9 金	しんしょうがごはん みそしる とりのごまヨーグルトやき こもくきんびら	○	こんぶ なまわかめ とりにく あぶらあげ けずりぶし ヨーグルト ぎゅうにゅう	しちぶまい さとう じゃがいも はちみつ こまペースト むかごこんにやく ごまあぶら	しょうが ながねぎ レモン ごぼう れんこん にんじん きくらげ いんげん			
12 月	フレンチトースト あきやさいのポトフ はるさめとだいこんのピリカラいため	○	たまご ぎゅうにゅう ぶたにく とりがら けずりぶし	パン さとう バター じゃがいも あぶら はるさめ ごまあぶら	たまねぎ なす かぼちゃ セロリ にんじん キャベツ こまつな にんにく だいこん にら しょうが		1-1 5-2	
13 火	きんびらごはん みそしる ジャンボしゅうまい おんやさい ぶどう	むぎ ちや	こんぶ ぶたにく もずく けずりぶし とうふ ゆば スキムミルク あぶらあげ	しちぶまい むぎ あぶら しらたき ごまあぶら さとう しゅうまいのかわ でんぶん	ごぼう にんじん はくさい こまつな ながねぎ たまねぎ しょうが キャベツ もやし ほうれんそう くだもの		13日(火)・15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。	2-1
14 水	やきそばチンジャオロース なまあげとぶたにくのみそいため おつきみきなごだんご	○	ぶたにく なまあげ とうふ きなこ ぎゅうにゅう	ちゅうかめん あぶら でんぶん こんにやく さとう しらたまこ	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			
15 木	くりごはん かきたまじる さんまのかばやき かぼちゃのそぼろに なし	むぎ ちや	こんぶ たまご とうふ けずりぶし さんまとりにく	しちぶまい もちごめ むぎくり でんぶん こむぎこ あぶら さとう	ながねぎ こまつな しょうが かぼちゃ たまねぎ にんじん くだもの		14日(水) お月見きなごだんご 15日は十五夜です。 1日早く、お月見団子 の登場です！	2-2
16 金	ハヤシライス ポイルやさい わふうドレッシング ぶどう	○	ぶたにく とりがら ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ あぶら さとう こむぎこ バター こんにやく	たまねぎ にんじん セロリ マッシュルーム キャベツ もやし こまつな くだもの			
20 火	かじょうどうふどん わかめスープ ちゅうかおんサラダ	○	ぶたにく なまあげ なまわかめ とりにく とりがら やきぶた ひじき ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら むかごこんにやく ごま	たけのこ にんじん たまねぎ キャベツ ほししいたけ にんにく しょうが ながねぎ もやし こまつな	1-2 5-1		
21 水	てづくりコーンパン ABCスープ いかのパンパンジー	○	ぎゅうにゅう たまご ベーコン ぶたにく とりがら いか	こむぎこ さとう バター マヨネーズ あぶら マカロニ むかごこんにやく ごまあぶら ごま	コーン たまねぎ キャベツ にんじん こまつな セロリ ホールトマト トマトジュース もやし きゅうり ながねぎ	21日(水) 手作りコーンパン 給食室で2回発酵 させた手作りパンで す。	2-1 4-1	
23 金	ごはん つきさいじる まめあじのあまからあげ きりほしだいこんのものにもの ヨーグルト	○	とうふ ぶたにく けずりぶし まめあじ さつまあげ ヨーグルト	しちぶまい あぶら しらたまこ むかごこんにやく でんぶん こむぎこ さとう	はくさい キムチ だいず もやし だいこん にんじん ごぼう にら ながねぎ きりほしだいこん こまつな	2-2 4-2		
26 月	しょくパン フルーツクリーム ピーンスープ こぶきいも ハンバーグピリカラソースかけ	○	ぎゅうにゅう スキムミルク ベーコン とりがら ぶたにく ひじき たまご	パン でんぶん さとう なまクリーム ピーフン はるさめ ごまあぶら あぶら じゃがいも バター	フルーツミックス もやし たまねぎ ながねぎ こまつな にんにく しょうが パセリ	3-1 6-2		
27 火	にんにくライス カレーミレストローネスープ なすのグラタン	○	ベーコン とりがら とりにく スキムミルク ぎゅうにゅう チーズ	しちぶまい むぎ バター あぶら こむぎこ ドライパンこ	にんにく にんじん パセリ セロリ とうがら たまねぎ キャベツ いんげん ホールトマト なす トマトジュース マッシュルーム		3-2 6-1	
28 水	スパゲッティボークビーンズ さんしょくに やさいソテー	○	だいず ぶたにく ツナ ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら さとう バター こむぎこ じゃがいも ごまあぶら	たまねぎ パセリ マッシュルーム にんじん にんにく ホールトマト コーン キャベツ こまつな			
29 木	あきのかおりごはん みだくさんじる ぶたにくのやさいまき くきわかめのいためもの ヨーグルト	○	とりにく なまあげ けずりぶし ぶたにくのり ききわかめ あぶらあげ ヨーグルト	しちぶまい もちごめ ごまあぶら さとう くり こんにやく あぶら でんぶん むかごこんにやく ごま	しめじ にんじん たけのこ ながねぎ だいこん いんげん もやし	30日(金) ししじゅうし 沖縄県の郷土料理で す。豚肉・昆布・生姜 などが入った炊き込 みごはんです。		
30 金	ししじゅうし ちゅうかコーンスープ しろみざかなのチリソースがけ きりほしのおんやさい	○	ぶたにく こんぶ あぶらあげ たまご とうふ とりがら メルルーサ けずりぶし ぎゅうにゅう	しちぶまい あぶら さとう ごまあぶら でんぶん	にんじん しょうが こまつな クリームコーン ながねぎ にんにく たけのこ きりほしだいこん もやし			

月平均栄養価

エネルギー: 632kcal

たんぱく質: 26.2g

脂肪: 21.4g

献立は都合により変更される事もあります。