



9月予定献立表

平成28年度

今月のめあて てをきれいにあらおう

給食回数 19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	金	マーボーなすどん ポイルやさい ミニトマト	○	ぶたにく だいず みそ ぎゅうにゅう	七分米 おしむぎ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん ドレッシング	なす なら たまねぎ ながねぎ たけのこ にんじん キャベツ もやし こまつな ミニトマト ほししいたけ	楽しかった夏休みも 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。
5	月	あわごはん さつまじる さばのからあげネギソース きりぼしだいこんに	麦	ぶたにく みそ こんぶ さば	七分米 もちあわ あぶら さつまいも でんぶん しろすりごま さとう ごまあぶら	ごぼう にんじん ながねぎ きりぼしだいこん こまつな	12日 なすのひみつおろし 武蔵野市オリジナル 料理です。 揚げたナスに、大 根おろしソースを さっと絡めた料理で す。 さっぱりしたソース は、暑さで食欲がな い時も食べやすい 料理です。
6	火	にくもりうどん ゆでやさしい(かて) いかのパンこやしき くだもの	○	ぶたにく いか ぎゅうにゅう	さとう パンこ マヨネーズ	もやし ながねぎ キャベツ こまつな にんじん パセリ デラブドウ	
7	水	かしわおりパン チキンハンバーグ コーンスープ じゃがいもとインゲンのソテー くだもの	○	とりにく ぎゅうにゅう とりがら なまクリーム ハム	パン パンこ あぶら こむぎこ バター さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん うらごしコーン セロリー キャベツ さやいんげん なし	
8	木	えびとやさしいのピラフ ミネストローネスープ なまあげのごもくいため	○	えび とりにく ベーコン とりがら ぶたにく なまあげ ぎゅうにゅう	七分米 あぶら さとう アルファベットパスタ ごまあぶら でんぶん	たまねぎ にんじん キャベツ ホールコーン マッシュルーム セロリー ホールトマト ほんしめじ トマトジュース たけのこ	
9	金	ビビンバ わかめのスープ とうもろこし	○	ぶたにく みそ わかめ とうふ こんぶ ぎゅうにゅう	七分米 こめつぶむぎ さとう ごまあぶら ごま	だいずもやし ほうれんそう にんじん ながねぎ とうもろこし	
12	月	あわごはん みそしる ぶたにくのこうみやき なすのひみつおろし	ヨ	あぶらあげ みそ こんぶ ぶたにく しらすぼし ヨーグルト	七分米 もちあわ じゃがいも ごまあぶら さとう しろすりごま あぶら	えのきたけ ながねぎ だいこん こまつな なす さやいんげん にんじん	
13	火	ひやしちゅうかそぼ じゃがいものチーズやき くだもの	○	ぶたにく わかめ こんぶ チーズ 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 バター	きゅうり もやし にんじん きよほう	
14	水	ピザサンド ウィンナーポトフ やさいソテー ミニトマト	○	ベーコン チーズ ウィンナー とりがら ぎゅうにゅう	パン じゃがいも あぶら	たまねぎ ピーマン にんじん キャベツ セロリー こまつな ホールコーン ミニトマト	15日 お月見献立 9月15日はお月見 です。団子の入った スープやつくねでお 月見献立にしまし た。
15	木	さつまいもごはん おつきみじる ひじきに つくねやしき	○	こんぶ ぶたにく とりにく とうふ ひじき ちくわ ぎゅうにゅう	七分米 こめつぶむぎ さつまいも ごま さとう ごまあぶら でんぶん パンこ あぶら だまこもち	にんじん こまつな ながねぎ グリーンピース	
16	金	カレーライス キャベツとふくじんづけのソテー ポイルやさい	○	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 あぶら さとう バター ドレッシング	たまねぎ にんじん セロリー キャベツ ふくじんづけ こまつな もやし	
20	火	あんかけチャーハン ワンタンスープ たまごときくらげのいためもの	○	ぶたにく えび ほうたて さつまあげ とりにく こんぶ たまご ベーコン ぎゅうにゅう	七分米 あぶら ごまあぶら さとう でんぶん ワンタンのかわ	にんじん たまねぎ プロコリー ながねぎ もやし キャベツ きくらげ こまつな ピーマン	
21	水	スパゲッティポークチャップ コーンいりやさいソテー くだもの	○	ぶたにく ベーコン 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	たまねぎ にんじん マッシュルーム ホールトマト トマトピューレ こまつな キャベツ ほんしめじ ホールコーン りんご	29日 あじのかりかりあげ 1995年頃に静岡 県沼津市で考案さ れたメニューです。 あじの開きを油で揚 げ、頭から骨まで食 べれるようにカリカリ に揚げた料理です。 油で揚げるのは、生 臭さもなくなり、冷め てもパリパリとおい しいなどの理由から です。
23	金	カツどん みそしる ポイルやさい	○	ぶたにく たまご のり あぶらあげ みそ こんぶ ぎゅうにゅう	七分米 こめつぶむぎ こむぎこ パンこ あぶら さとう ドレッシング	たまねぎ ほししいたけ ほうれんそう だいこん にんじん キャベツ こまつな もやし	
26	月	きびごはん とんじる やしきさけ おろしソース やさしいふくめに	ヨ	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ こんぶ さけ さつまあげ ヨーグルト	七分米 もちきび さとう あぶら ごまあぶら さといも	にんじん ごぼう ながねぎ だいこん れんこん グリーンピース ほししいたけ	
27	火	ごもくいめうどん さっぱりスープ がんもたとたまこんにやくのもの くだもの	○	ぶたにく ちくわ あぶらあげ ベーコン がんもどき ぎゅうにゅう	ごまあぶら あぶら さとう	キャベツ にんじん もやし なら たまねぎ セロリー りんご	
28	水	ナン まめミート モロヘイヤのスープ マカロニのクリームに くだもの	○	ぶたにく だいず とうふ とりがら ハム ぎゅうにゅう	パン あぶら でんぶん ツイストマカロニ こむぎこ バター	たまねぎ にんじん セロリー トマト モロヘイヤ ほうれんそう ながねぎ マッシュルーム ピーマン きよほう	30日 ガパオライス タイ料理の一つで す。豚ひき肉と野菜 を油で炒め、パジ ル・カレー粉・オイ スターソースなどで味 付けしたものをごは んにのせた料理で す。
29	木	とりごもくごはん みだくさんわふうじる あじのかりかりあげ ぶたにくとしらたきのいために	○	ひじき とりにく なまあげ こんぶ あじ ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	七分米 あぶら さとう ごまあぶら	にんじん ごぼう ほんしめじ ながねぎ こまつな きりぼしだいこん れんこん	
30	金	ガパオライス チャプスイ にしよくビーンズ	○	ぶたにく えび とりがら きんときまめ ぎゅうにゅう しろいんげんまめ	七分米 おしむぎ ごまあぶら さとう あぶら でんぶん	たまねぎ にんじん ピーマン あかピーマン バジル キャベツ もやし たけのこ	

今月の平均(中学年)

エネルギー649kcal たんぱく質27.0g 脂質21.2g