

9月予定献立表

《今月のめあて》

はいぜんだいや、ふきんをきれいにしよう
あとかたづけをきちんとしよう



平成28年度9月

給食回数 19 回

武蔵野市立境南小学校

日	曜	こんだて	牛乳	つかうもの(材料)			ワンポイント
				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	金	たまねぎカレーライス ふくじんつげのソテー やさしいソテー くだもの	○	ぶたにく とりがら ベーコン ぎゅうにゅう	しちぶ米 げん米 じゃがいも サラダゆ こむぎこ パター	たまねぎ にんじん セロリ 生姜 にんにく キャベツ れんこん コーン チンゲンサイ くだもの	2学期の給食が始まります。 今学期もおいしく、安全な給食 を子供たちに届けます!
5	月	スパゲティナポリタン じゃがいもとベーコンのあげパイ やさしいこんにゃくのソテー	○	ハム ベーコン スキムミルク やきぶた ぎゅうにゅう	スパゲティ パター サラダゆ ぎょうざのかわ じゃがいも こむぎこ こんにゃく ごまあぶら せんとう(洗糖)	マッシュルーム にんじん たまねぎ にんにく トマト パセリ キャベツ こまつな コーン 生姜	じゃがいもとベーコンの揚げパイは、 ベーコン入りのマッシュポテトを 大きな餃子の皮に包んで、油で揚げて 作ります。ボリュームのある一品です。
6	火	えびとやさしいピラフ はるさめスープ オムレツ きゅうりのかわりいため	○	えび とうふ さばぶし たまご とりくにぎゅうにゅう	しちぶ米 こめつぶむぎ バター はるさめ ごまあぶら	たまねぎ にんじん コーン パセリ たけのこ ながねぎ チンゲンサイ きゅうり 生姜	9月から金子さんの野菜が給食に出ます! かぼちゃやなす、枝豆やきゅうりなど、新鮮な野菜を 届けてくれます。感謝の気持ちをもっ ていただきますよ!
7	水	ミルクパン きゃべつりコーンスープ なすのハンバーグ かぼちゃからあげ	○	ぶたにく ぎゅうにゅう スキムミルク とりがら なまクリーム とうふ たまご	パン サラダゆ こむぎこ バター パンこ	コーン たまねぎ セロリ キャベツ なす にんじん かぼちゃ	
8	木	ごはん みそしる さけのうめこさん ひじきのいりにくだもの	○	あぶらあげ とうふ にぼし さけ ぎゅうにゅう チーズ ひじき さつまあげ ぶたにく	しちぶ米 じゃがいも サラダゆ マヨネーズ せんとう ごま	たまねぎ こまつな ながねぎ にんじん マッシュルーム うめ パセリ ほししいたけ くだもの	まごわ(は)やさしい
9	金	けいはん なまあげとやさしいみそいため えだまめのしおゆで	○	とりにく とりがらスープ たまご のり とりがら こんぶ なまあげ ぎゅうにゅう	しちぶ米 げん米 せんとう サラダゆ ごま ごまあぶら でんぶん	ほししいたけ こまつな ながねぎ 生姜 キャベツ にんじん なら えだまめ	けいはん(鶏飯)は鹿児島県 奄美大島の郷土料理です。
12	月	にくもりうどん ゴーヤのかきあげ くだもの	○	ぶたにく さばぶし さくらえび たまご ぎゅうにゅう	ごまあぶら せんとう こむぎこ サラダゆ	もやし ながねぎ 生姜 だいこん にんじん ほうれんそう にがうり たまねぎ コーン くだもの	だんらん給食2-1
13	火	むぎごはん マーボー豆腐 チーズポテト はるさめソテー	○	とうふ ぶたにく チーズ やきぶた ぎゅうにゅう	しちぶ米 おしむぎ サラダゆ せんとう でんぶん じゃがいも こんにゃく ごまあぶら	ながねぎ たけのこ にんじん なら ほししいたけ にんにく 生姜 パセリ こまつな キャベツ レモン	マーボー豆腐は、にんじんや たけのこ、椎茸やにらなど、野菜を たっぷり使います。
14	水	きなこあげパン たっぷりやさしいのすー いかのパンパンジー くだもの	○	きなこ ぶたにく とりがら いか ぎゅうにゅう	パン サラダゆ せんとう じゃがいも こんにゃく ごまあぶら ごま	なす かぼちゃ しめじ アスパラ たまねぎ にんじん キャベツ セロリ にんにく もやし きゅうり こまつな ながねぎ くだもの	きなこあげパンは、きなこの香ばしさと洗糖のほんのりとした甘味が人気です。
15	木	ごはん おつきみじる さんまのかばやき やさしいソテー	○	さんま とうふ とりにく さばぶし あぶらあげ じゃこ ぎゅうにゅう	しちぶ米 でんぶん こむぎこ サラダゆ せんとう したらたまご	生姜 かぼちゃ こまつな だいこん にんじん ながねぎ キャベツ もやし たまねぎ チンゲンサイ	十五夜の行事食として、お月見汁が 加えます。白玉粉にかぼちゃを加えて、 お月様をイメージした黄色いお団子 入りの汁です。
16	金	しんしょうがごはん すましじる おからのつくねやき ごぼうおんサラダ くだもの	○	こんぶ とりにく わかめ とうふ さばぶし ぶたにく おから たまご	しちぶ米 むらさき米 せんとう ふ サラダゆ でんぶん ごまあぶら マヨネーズ ごま	生姜 はくさい ながねぎ にんじん ごぼう もやし キャベツ チンゲンサイ くだもの	だんらん給食2-3
20	火	ごはん みだくさんじる とりのしみやき ゴーヤチャンプルー くだもの	○	ぶたにく とうふ さばぶし とりにく たまご	しちぶ米 じゃがいも こんにゃく サラダゆ せんとう ごまあぶら ごま	ごぼう にんじん だいこん ほししいたけ こまつな ながねぎ 生姜 にがうり たまねぎ しめじ くだもの	○今月の予定果物○ 梨・ピオーネ・ プルーンなど 
21	水	くらパンねじり カレーミネストローネスープ なすのグラタン ジャーマンポテト	○	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	パン パスタ サラダゆ こむぎこ パター パンこ じゃがいも	とうがん たまねぎ にんじん キャベツ こまつな セロリ にんにく トマト なす マッシュルーム パセリ	
23	金	やきうどん ウィンナーマフィン じゃこのおんやさしい	○	ぶたにく あおのり けずりぶし ウィンナー たまご スキムミルク ぎゅうにゅう じゃこ	せんとう サラダゆ こむぎこ バター ごまあぶら ごま	キャベツ たまねぎ にんじん もやし コーン パセリ チンゲンサイ	ウィンナーマフィンは、ウィンナーと コーンがたっぷり入ったマフィンです。
26	月	やきそばなすみそあんかけ ひじきのいためもの おんサラダ	○	ぶたにく とりがら ひじき あぶらあげ ウィンナー ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん サラダゆ せんとう でんぶん ごまあぶら	なす ほししいたけ たけのこ たまねぎ ながねぎ にんじん 生姜 なら こまつな にんにく キャベツ コーン	なすをたっぷり使ったみそあんかけは、 中華麺によく合うメニューです。
27	火	くりごはん すましじる とりのさいきょうやき のりびたし ヨーグルト	○	こんぶ とうふ わかめ さばぶし とりにく かまぼこ のり ヨーグルト	しちぶ米 もち米 くり ふ せんとう サラダゆ	ながねぎ たけのこ キャベツ ほうれんそう しめじ にんじん	栗は、長野県飯山市より届く 予定です。前日に保護者の皆さまが 皮むきをしてくれます。
28	水	ツナチーズホットサンド ミネストローネスープ こんにゃくサラダ くだもの	○	ツナ チーズ ほうたけ ベーコン とりがら ハム ひじき ぎゅうにゅう	パン サラダゆ マヨネーズ せんとう こんにゃく ごまあぶら	たまねぎ パセリ にんじん キャベツ セロリ にんにく トマト もやし きゅうり くだもの	***** 今月の平均栄養価 エネルギー 630k cal たんぱく質 24.8g 脂質 22.3g *****
29	木	セルフおにぎり(さけ、うめ) ピリカラみそしる いりどり	○	さけ のり ぶたにく とうふ あぶらあげ さばぶし とりくにぎゅうにゅう	しちぶ米 ごまあぶら さといも こんにゃく サラダゆ せんとう	うめぼし はくさい キムチ たまねぎ ごぼう にんじん なす えのき ながねぎ たけのこ れんこん いんげん ほししいたけ	
30	金	あおだいずごはん かんびょうのみそしる ぶたのかくに おんやさしい くだもの	○	あおだいず こんぶ とうふ さばぶし ぶたにく さくらえび あぶらあげ	しちぶ米 ていアミロース米 じゃがいも こんにゃく サラダゆ せんとう	かんびょう にんじん こまつな ながねぎ 生姜 だいこん ごぼう たけのこ いんげん キャベツ くだもの	だんらん給食2-2