

9月 予定献立表

平成28年度

給食回数 19 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(金)	○	キーマカレー ボイル野菜 梨	豚肉 大豆 スキムミルク ヨーグルト 牛乳	七分米 押し麦 油 小麦粉 バター 中華ドレッシング	レーズン にんにく 生姜 玉ねぎ にんじん セロリー ホールトマト りんご キャベツ 小松菜 もやし 切り干し大根 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> <p>2日(金)キーマカレーキーマカレーはひき肉を使ったカレーです。「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> <p>6日(火)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>  <p>15日(木)お月見みたらし団子15日は十五夜です。白玉粉にかぼちゃを混ぜ、月に見立ててみたらし団子を作ります。</p>  <p>27日(火)りんご今年も長野県の水野農園と山形県の金子さんから直送されたものを使う予定です。</p>  <p>29日(木)さんまの塩焼き秋に美味しいさんまです。大根おろしソースをかけていただきます。</p> 
5(月)	○	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 ウィンナー いか 鶏肉 うずら卵 牛乳	パン 油 砂糖 じゃが芋 ごま油 でん粉	玉ねぎ にんじん キャベツ 生姜 冷ホーローコーン セロリー こまつな にんにく フロッコリー きくらげ たけのこ ぶどう	
6(火)	○	ジャージャー麺 もやしとたこのピリカラ炒め ゆでとうもろこし	豚肉 大豆 味噌 たこ 牛乳	蒸し中華麺 油 砂糖 でん粉 白ごま	干し椎茸 たけのこ にんじん 長ねぎ 生姜 もやし にんにく とうもろこし	
7(水)	○	ご飯 韓国風スープ 豚肉のブルコギ きゅうりの変り漬け	生わかめ 鶏肉 卵 鶏ガラ 豚肉 牛乳	七分米 ごま油 でん粉 油 春雨 砂糖 はちみつ 白ごま	大豆もやし こまつな 生姜 にんじん 玉ねぎ なら しめじ えのきたけ にんにく きゅうり	
8(木)	○	ご飯 食べるラー油 キャベツのスープ 豚肉の黒こしょう焼き 切り干し大根煮	鶏肉 ほたて貝 ちりめんじゃこ 豚肉 油揚げ 牛乳	七分米 ごま 油 ごま油 砂糖	とうがらし にんにく 生姜 長ねぎ 玉ねぎ キャベツ にんじん もやし 切り干し大根	
9(金)	○	ふりかけご飯 味噌汁 きのこっこ 野菜のゴマ酢炒め	ちりめんじゃこ けずり節 青のり 油揚げ 味噌 昆布 鶏肉 おから 卵 スキムミルク 牛乳	七分米 砂糖 白ごま 油 ごま油 パン粉 でん粉	にんじん 冬瓜 こまつな しめじ 干し椎茸 えのきたけ 玉ねぎ 生姜 もやし キャベツ	
12(月)	○	和風スープパゲッティ ラタトゥイユ もちもちチーズパン	鶏肉 えび けずり節 チーズ 牛乳	スパゲッティ 油 オリーブ油 砂糖 白玉粉 小麦粉	玉ねぎ にんじん ほうれん草 しめじ にんにく 生姜 ビーマン ズッキーニ トマト かぼちゃ トマトピューレ	
13(火)	○	豚飯 もずくと豆腐のスープ 白身魚のから揚げレモンソース 野菜炒め ぶどう	豚肉 かまぼこ もずく 豆腐 メルルーサ 牛乳	七分米 砂糖 でん粉 小麦粉 油 ごま油 白ごま	干し椎茸 長ねぎ にんじん レモン もやし キャベツ こまつな にんにく ぶどう	
14(水)	○	タコライス たまごスープ 野菜の炒めもの	豚肉 チーズ 卵 牛乳	七分米 油 砂糖 でん粉	玉ねぎ にんじん ピーマン にんにく トマト キャベツ こまつな 冷ホーローコーン もやし	
15(木)	○	チャンポンうどん じゃが芋と鶏肉の味噌煮 お月見みたらし団子	豚肉 えび いか 大豆 鶏肉 豆腐 スキムミルク 牛乳	うどん 油 じゃが芋 でん粉 はちみつ 白玉粉 砂糖	もやし キャベツ 長ねぎ にんじん にんにく 生姜 こまつな かぼちゃ	
16(金)	○	ご飯 ワンタンスープ ししゃもの南蛮漬け 生揚げと豚肉の炒めもの	鶏肉 けずり節 ししゃも 豚肉 生揚げ 味噌 牛乳	七分米 ワンタンの皮 油 でん粉 砂糖 こんにやく	もやし 白菜 長ねぎ 生姜 こまつな 玉ねぎ にんじん たけのこ きくらげ	
20(火)	○	食パン フルーツクリーム ポトフ チキンとマカロニのバジルソテー	調理用牛乳 スキムミルク 生クリーム 豚肉 鶏肉 チーズ 牛乳	パン でん粉 砂糖 じゃが芋 油 マカロニ オリーブ油	ミックスフルーツ 玉ねぎ にんじん キャベツ 大根 セロリー にんにく バジル	
21(水)	○	ご飯 豆じゃこ ビーフン入りスープ 鶏肉のごま焼き なすの味噌炒め	大豆 かえり煮干し 鶏肉 豚肉 牛乳	七分米 でん粉 油 砂糖 ビーフン ごま油 白ごま	もやし こまつな 長ねぎ 生姜 なす 玉ねぎ ビーマン にんじん	
23(金)	○	ソース焼きそば わかめスープ さつま芋ミルク煮	豚肉 生わかめ スキムミルク 牛乳	蒸し中華麺 砂糖 油 ごま さつま芋 バター	キャベツ もやし にんじん 玉ねぎ なら 生姜 長ねぎ にんにく	
26(月)	○	鶏ごぼうご飯 実だくさん汁 鮭の塩焼き がんもと玉こん煮	鶏肉 油揚げ 豚肉 豆腐 けずり節 甘塩鮭 がんもどき 牛乳	七分米 油 砂糖 ごま油 こんにやく	にんじん ごぼう 大根 白菜 長ねぎ こまつな	
27(火)	○	キムチ豆腐丼 春雨スープ ナムル りんご	豚肉 豆腐 牛乳	七分米 油 砂糖 ごま油 でん粉 春雨 白ごま	なら にんじん キムチ白菜漬 たけのこ 玉ねぎ 白菜 長ねぎ きくらげ 生姜 こまつな もやし 切り干し大根 りんご	
28(水)	○	ピザサンド パンブキンシチュー キャベツの黒こしょうソテー	ベーコン チーズ 鶏肉 牛乳 スキムミルク 生クリーム 鶏ガラ ウィンナー	パン 小麦粉 バター 油 オリーブ油	玉ねぎ ビーマン かぼちゃ にんじん キャベツ 冷ホーローコーン にんにく	
29(木)	ヨ	ご飯 おからひじきふりかけ 味噌汁 さんまの塩焼き 大根おろしソース 五目豆	おから ちりめんじゃこ ひじき 青のり けずり節 豚肉 味噌 高野豆腐 さんま 大豆 焼きちくわ 角切り昆布 ヨーグルト	七分米 砂糖 ごま 油 こんにやく	大根 にんじん ごぼう	
30(金)	○	冷やしきつねうどん 鶏ささみの天ぷら 金時豆煮	油揚げ かまぼこ 鶏肉 卵 青のり 金時豆 牛乳	うどん 砂糖 ごま 小麦粉 油	こまつな もやし 干びょう 干し椎茸 たけのこ 長ねぎ	

牛乳らん ○…牛乳 ヨ…ヨーグルト 麦…麦茶

* 都合により材料が変更になることがあります

月平均栄養価

エネルギー 828kcal

たんぱく質

36.6g

脂質

27.7g