



9月予定献立表

《今月のめあて》

てわけしてきちんとかたづけよう



平成28年度9月

給食回数 19 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	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	ポーくストロガノフ ポイルやさい ぶどう	○	ぶたにくとりがら なまくりーむ ぎゅうにゅう	しちぶまいこめつぶむぎ あぶら バター こむぎこ	たまねぎ にんにく にんにく ホールトマト トマトジュース だいこん もやし きゅうり ぶどう	2学期の給食が 始まります!	
5	月	タンタンうどん こんにやくオランダに じゃがいもソテー	○	ぶたにくベーコン ぎゅうにゅう	うどん ごまあぶら すりごま ゴマペースト いりごま あぶら こんにやく さとう じゃがいも	もやし きゅうり たまねぎ にんにく にんにく いんげん ピーマン	規則正しい生活を	
6	火	まるパン ラザニア ポトフ	○	ぎゅうにゅう ぶたにく ピザチーズ とりにく ウィンナー 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 にんにく にんにく ホールマト キャベツ セロリ		1-1 6-1
7	水	スタミナどん やきぶたサラダ きんときまめのあまに	○	ぶたにく やきぶた きんときまめ ぎゅうにゅう	しちぶまいこめつぶむぎ いとこんにやく さとう あぶら ごまあぶら	ながねぎ たまねぎ ほししいたけ にんにく チンゲンサイ もやし にんにく	生活リズムを整え、 毎食しっかり食べて、 元気にすごしましょう。	1-2 6-2
8	木	ごはん まめとんじる ぶりのてりやき なまあげとだいこんのそぼろに なし	○	ぶたにく だいず ぶり あつけずりぶし なまあげ とりひきにく ぎゅうにゅう	しちぶまい じゃがいも こんにやく あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	かんびょう ながねぎ だいこん たまねぎ にんにく こまつな なし		
9	金	じゃこごはん みそしる むさしのやさいととりさんのであい こんにやくおかか	ヨ	こんぶ じゃこ あぶらあげ わかめ とりにくかつおぶし ヨーグルト	しちぶまいこめつぶむぎ こむぎこ あぶら じゃがいも さとう いとこんにやく	たまねぎ にんにく にんにく いんげん だいこん	☆15日みたらし団子 15日は十五夜です。 白玉粉に豆腐を入れて 作ります。やわらか い食感に仕上がります。	1-3 6-3
12	月	トンファン はるさめのスープ とうふのうまに	○	こんぶ ぶたにく かまぼこ あつけずりぶし なまあげ とりにく ぎゅうにゅう	しちぶまいこめつぶむぎ さとう はるさめ ごまあぶら じゃがいも あぶら	キャベツ たら にんにく たけのこ たまねぎ ピーマン にんにく	1-4 6-4	
13	火	ココアパン ビーンズスープ とりにくのあまからあげ ポテトコーンソテー	○	ベーコン しろいんげんまめ こんぶ とりにく ぎゅうにゅう	ココアパン あぶら かたくりこ こむぎこ さとう じゃがいも	たまねぎ ホールマト にんにく トマトジュース セロリ にんにく コーン キャベツ いんげん		
14	水	カレーライス ごぼうのおんやさい	○	ぶたにく だいず とりがら ぎゅうにゅう	しちぶまいこめつぶむぎ 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 にんにく ほんしめじ にんにく りんご ホールコーン ごぼう もやし こまつな		
15	木	むぎごはん みそしる めかじきのうめマヨネーズやき きゃべつとツナのいためもの みたらしだんご	○	こうやどうふ こんぶ めかじき ツナ とうふ ぎゅうにゅう	しちぶまいこめつぶむぎ じゃがいも マヨネーズ あぶら ごまあぶら しらたまこ さとう かたくりこ	ながねぎ ねりうめ キャベツ ほうれんそう	☆27日さんまの塩焼き 秋の味覚の代表的な 魚といえば、さんまで す。良質のたんぱく質 やビタミンが豊富です。	
16	金	ごはん かきたまじる とりにくのてりやき きんぴらごぼう	○	たまご とうふ とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう	しちぶまい かたくりこ さとう いとこんにやく あぶら いりごま	たまねぎ ながねぎ ほうれんそう にんにく しょうが ごぼう れんこん		
20	火	パンブキンパン スライスチーズ ぶたにくのロペールふう やさいソテー マッシュポテト	○	チーズ ぶたにくとりがら ベーコン ぎゅうにゅう なまくりーむ	パンブキンパン あぶら さとう じゃがいも バター	たまねぎ ピーマン にんにく マッシュルーム ホールマト いんげん キャベツ もやし こまつな バセリ コーン	さんまは、骨つきで お出します。 骨を箸できれいに食 べる練習にもなります。 とり方のコツが分かれば、 さんまをよりおい しく食べられます。	
21	水	ごはん わかめスープ はるさめ おんやさい	○	わかめ とうふ こんぶ ぶたにく あぶらあげ かつおぶし ぎゅうにゅう	しちぶまい はるさめのかわ はるさめ ごまあぶら かたくりこ あぶら こむぎこ	たまねぎ チンゲンサイ たけのこ にんにく ほししいたけ ながねぎ もやし		
23	金	むぎごはん すましじる いわしのハンバーグ なすとぶたにくのみそいため	○	こんぶ いわし ぶたにく たまご ぎゅうにゅう	しちぶまいこめつぶむぎ パンこ あぶら さとう	にんにく きりぼしだいこん ほうれんそう たまねぎ ピーマン なす		
26	月	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	○	ぶたにく あぶらあげ あつけずりぶし とりにく ぎゅうにゅう	しちぶまい あぶら ごまあぶら かたくりこ こむぎこ さとう	ごぼう にんにく ながねぎ だいこん こまつな にんにく きゅうり	☆29日みそラーメン 鶏ガラでだしをとり、 手作りの練りみそで スープを作ります。	1-5 6-1
27	火	むぎごはん みそしる さんまのおやき しのだに	○	ぶたにく あつけずりぶし さんま あぶらあげ ぎゅうにゅう	しちぶまいこめつぶむぎ あぶら さとう じゃがいも いとこんにやく	ごぼう こまつな だいこん ほししいたけ たまねぎ にんにく いんげん		
28	水	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 だいず ひじき たまご スキムミルク とりにく ツナ ぎゅうにゅう	まるパン パンこ こむぎこ あぶら	たまねぎ にんにく キャベツ もやし ピーマン コーン	☆30日ガバオライス タイ料理の代表的な 1品です。鶏ひき肉と みじん切りにした野 菜を炒め、オイスター ソース・パジルで香り と味つけします。	
29	木	みそラーメン さんしょくに パンケーキ	○	ぶたにく とりがら たまご ぎゅうにゅう	ちゅうかめん ごまあぶら あぶら じゃがいも さとう バター こむぎこ	キャベツ もやし たけのこ こまつな にんにく にんにく ながねぎ にんにく コーン		
30	金	ガバオライス スープ なし	○	だいず とりにく たまご ベーコン とりがら ぎゅうにゅう	しちぶまい おしむぎ あぶら さとう	ピーマン たまねぎ にんにく パジル にんにく キャベツ ホールコーン もやし セロリ なし		

平均栄養価

○…牛乳 ヨ…ヨーグルト

献立(食材)は都合により一部変更される事もあります。

エネルギー 637 kcal ・たんぱく質 26.6 g ・脂質 22.0 g