



9月予定献立表

平成29年度

今月のめあて

てわけして きちんとかたづけよう

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)	
4	月	ごはん みそしる つくねやき あげボールとだいこんのカレーに	ヨ	なまあげ みそ こんぶ とりにく とうふ あげボール ヨーグルト	七分米 でんぷん パンこ あぶら さとう	キャベツ こまつな にんじん ながねぎ だいこん ほししいたけ さやいんげん	※二学期が 始まりました! 楽しかった夏休み も終わりました。 学校生活のリズム に戻すために、早 寝・早起きをして、 朝、昼、夕の食事を しっかりと食べましょ う。 8日 ガパオふうごはん タイ料理の一つで 鶏肉のバジル炒め ご飯です。給食では 子ども向けに食べ やすい味付けにし て作ります。
5	火	スパゲッティミートソース じゃがいものチーズやき くだもの	○	ぶたにく だいず チーズ ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら さとう こむぎこ じゃがいも バター	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトジュース ホールトマト なし	
6	水	むすびパン カレービズスープ しろみぎかなのフライ ポイルキャベツ ミニトマト	○	とりにく しろいんげんまめ とりがら メルルーサ ぎゅうにゅう	むすびパン あぶら アルファベットパスタ あぶら こむぎこ パンこ	にんじん こまつな えのきたけ キャベツ ミニトマト	
7	木	ツナライス とうがんのスープ オムレツ やさいソテー	○	ツナ ベーコン えび とりにく こんぶ たまご ぎゅうにゅう いか	七分米 あぶら バター ごまあぶら でんぷん	たまねぎ にんじん とうがん ながねぎ えのきたけ こまつな マッシュルーム もやし キャベツ	
8	金	ガパオふうごはん とうふとハムのスープ ビーフソテー	○	ぶたにく だいず ハム とうふ こんぶ ぎゅうにゅう	七分米 おしむぎ あぶら さとう ビーフン ごまあぶら	たまねぎ にんじん ビーマン あかビーマン バジル キャベツ ながねぎ たけのこ もやし には	
11	月	ごはん けんちんじる とりのからあげ ちくわとキャベツのみそいため	麦	ぶたにく なまあげ こんぶ とりにく ちくわ みそ	七分米 さといも ごまあぶら さとう でんぷん あぶら	にんじん ながねぎ こまつな キャベツ もやし	
12	火	やきそばチンジャオオロス わかめスープ とうふのちゅうかいため	○	ぶたにく わかめ こんぶ とうふ ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん あぶら でんぷん ごま ごまあぶら さとう	ビーマン たまねぎ たけのこ にんじん もやし ながねぎ こまつな	
13	水	セルフサンド (コッペパン まめミート) えびとやさいのスープ じゃがいもソテー とうもろこし	○	ぶたにく えび こんぶ しろいんげんまめ ベーコン ぎゅうにゅう	コッペパン あぶら じゃがいも	たまねぎ ながねぎ たけのこ にんじん キャベツ こまつな ビーマン とうもろこし	
14	木	やきぶたチャーハン ワンタンスープ しろみぎかなのからあげごもくに くだもの	○	やきぶた とりにく こんぶ メルルーサ ぎゅうにゅう	七分米 あぶら さとう ワンタンのかわ でんぷん ごまあぶら こむぎこ	セロリー たけのこ ながねぎ もやし にんじん こまつな キャベツ たまねぎ グリーンピース きよほう	
15	金	あきのカレーライス ポイルやさい くだもの	○	ぶたにく だいず ぎゅうにゅう	七分米 おしむぎ あぶら さつまいも こむぎこ バター さとう ドレッシング	なす たまねぎ にんじん セロリー もやし こまつな りんご	
19	火	ごはん のっぺいじる いかのごまがらめ にびたし	○	とうふ とりにく こんぶ いか かつおぶし ぎゅうにゅう	七分米 でんぷん こむぎこ あぶら さとう ごま	きりぼしだいこん にんじん ごぼう ながねぎ キャベツ こまつな	
20	水	にくもりうどん ゆでやさい(かて) ししゃものあかねあげ	○	ぶたにく ししゃも ぎゅうにゅう	さとう こむぎこ あぶら	もやし ながねぎ だいこん こまつな にんじん	
21	木	あきのかおりごはん すましじる ハンバーグおろしソース きりぼしだいこんに	○	こんぶ とりにく とうふ わかめ ぶたにく だいず あぶらあげ ぎゅうにゅう	七分米 さつまいも あぶら パンこ さとう	にんじん ほんしめじ えのきたけ たまねぎ だいこん きりぼしだいこん さやいんげん	
22	金	トマトライスホワイトソースかけ キャベツとレパースーセージのソテー くだもの	○	とりにく ベーコン ぎゅうにゅう なまクリーム レパースーセージ	七分米 おしむぎ あぶら こむぎこ バター	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ こまつな りんご	
25	月	ごはん さつまいものみそしる さけのこうみやき いりどり	ヨ	なまあげ みそ こんぶ さけ さつまあげ ヨーグルト	七分米 さつまいも ごまあぶら さとう しろすりごま あぶら	こまつな ながねぎ にんじん きりぼしだいこん ごぼう たけのこ ほししいたけ さやいんげん	
26	火	タンタンとうにゅうつけめん ちゅうかソテー くだもの	○	ぶたにく みそ とうにゅう とりがら とりにく ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん さとう ごまあぶら しろすりごま ごま あぶら	もやし にんじん ながねぎ には こまつな たけのこ りんご	
27	水	むすびパン レパースーセージのポトフ ささみのパンこやき マカロニときのこのソテー	○	レパースーセージ とりがら とりにく ベーコン ぎゅうにゅう	むすびパン じゃがいも あぶら マヨネーズ パンこ マカロニ	たまねぎ にんじん キャベツ セロリー ほんしめじ えのきたけ さやいんげん	
28	木	ゴマじゃこごはん みそしる ぶたにくのたつたあげ こんにやくのおかか	○	ちりめんじゃこ とうふ みそ こんぶ ぶたにく さつまあげ かつおぶし ぎゅうにゅう	七分米 ごま さとう でんぷん こむぎこ あぶら	ながねぎ こまつな だいこん たけのこ にんじん グリーンピース	
29	金	マーボーなすどん だいこんのナムル くだもの	○	ぶたにく だいず みそ ツナ ぎゅうにゅう	七分米 おしむぎ あぶら ごまあぶら さとう でんぷん ごま しろすりごま	なす には たまねぎ ながねぎ たけのこ にんじん だいこん こまつな りんご	



15日
秋のカレーライス
なすやさつまい
も、きのこの秋野菜
を使ったカレーライ
スです。



29日
マーボーなす丼
なすが美味しい時
期ですね。
味の決め手味噌
をゆっくり油で炒
め、香りを出し、こ
くをだしています。



りんご
長野県の水野さん
から届いた低農薬
のりんごです。つが
るとい種類で、こ
の秋初めて収穫さ
れたりんごです。