



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29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)	
4 月	たまねぎカレーライス きやべつとふくじんづけのソテー ごぼうとこんにやくのソテー	○	ぶたにくとりがら やきぶた ぎゅうにゅう	しちぶ米 おしむぎ じゃがいも サラダゆ こむぎこ パター こんにやく せんとう(洗糖)	たまねぎ にんじん セロリ 生姜 にんにく キャベツ ごぼう えのき	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 火	あおだいずごはん もずくみそしる さけのレモンやき きりほしだいこんのソースいため	○	あおだいず こぶじゃこ もずくとうふ 煮干し さけ ぶたにく ぎゅうにゅう	しちぶ米 ていアミロース米 こむぎこ サラダゆ せんとう ごまあぶら	もやし ながねぎ レモン きりほしだいこん にんじん キャベツ ピーマン	さけをレモン汁に漬けること で、さっぱりとした酸味が魚 の臭みを抑えてくれます。
6 水	きなこトースト ウインナーのトマトに やさしいソテー	○	きなこ ウインナー ぶたにく 豚ガラ いか ぎゅうにゅう	パン パター せんとう じゃがいも サラダゆ ごまあぶら	たまねぎ キャベツ にんじん コアントマト セロリ もやし こまつな にんにく	きなこの香ばしさと洗糖のほ んのりとした甘味が大人気 のトーストです。新潟県の「さ といらず」という大豆からでき たきなこを使用します。
7 木	けいはん(鶏飯) とうがんのにももの くだもの	○	とりにくたまご とりがら こぶ ぶたにく さばふし ぎゅうにゅう	しちぶ米 げん米 せんとう サラダゆ ごま でんぶん	ほししいたけ こまつな ながねぎ 生姜 とうがん たまねぎ にんじん たけのこ くだもの	○今月の予定果物○ 梨・ピオーネ・ プルーンなど 
8 金	マーボーどうふどん はるさめソテー えだまめのしおゆで	○	とうふ ぶたにく やきぶた ぎゅうにゅう	しちぶ米 げん米 ごまあぶら せんとう でんぶん こんにやく	ながねぎ たけのこ にんじん にら ほししいたけ にんにく 生姜 こまつな キャベツ レモン えだまめ	
11 月	にくもりうどん ゴーヤのかきあげ	○	ぶたにく さばふし 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 だいこん にんじん ほうれんそう ながねぎ 生姜 にがうり たまねぎ コーン	ゴーヤはビタミンCや鉄分、 カルシウムなど、色々な栄養 が含まれています。揚げるこ とで、ゴーヤの苦みが少な く、食べやすくなります。
12 火	ガバオライス ビーフンスープ もやしとこのピリカラいため くだもの	○	とりにく ぶたにく とりがら たこ ぎゅうにゅう	しちぶ米 おしむぎ サラダゆ せんとう ビーフン ごまあぶら	ピーマン たまねぎ にんにく パジル キャベツ にんじん たけのこ ながねぎ こまつな もやし くだもの	だんらん給食2-1
13 水	ことうパン ホワイトシチュー なすのハンバーグ ひじきとツナのソテー	○	とりにく ベーコン ぎゅうにゅう スキムミルク なまクリーム とりがら ぶたにく とうふ たまご ツナ ひじき	パン じゃがいも こむぎこ バター サラダゆ パンこ ごまあぶら	たまねぎ にんじん マッシュルーム なす キャベツ こまつな	ハンバーグになすを混ぜ合 わせることで、柔らかく、 ジューシーな食感になりま す。
14 木	しんしょうがごはん もずくのすまじる チキンなんぼんづけ かんぴょうのかおりいため くだもの	○	こぶ もずく はんぺん とうふ 煮干し とりにく ぶたにく	しちぶ米 むらさき米 せんとう でんぶん サラダゆ こんにやく ごまあぶら ごま	生姜 はくさい ながねぎ こまつな くだもの たまねぎ かんぴょう たけのこ にんじん チンゲンサイ にんにく	だんらん給食2-3
15 金	むぎごはん おつきみじる さんまのかばやき なつやさいにくみそに ヨーグルト	○	とうふ とりにく さばふし さんま ぶたにく ヨーグルト	しちぶ米 おしむぎ しらたまこ でんぶん こむぎこ サラダゆ せんとう じゃがいも ごまあぶら ごま	かぼちゃ こまつな だいこん にんじん ながねぎ 生姜 なす たまねぎ いんげん にんにく	十五夜の行事食として、お月 見汁が出ます。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。
19 火	ジャンバラヤ レタスのスープ タンドリーフィッシュ ハムのおんサラダ	○	とりにく ウインナー ベーコン とりがら メルルーサ ヨーグルト ハム ぎゅうにゅう	しちぶ米 おしむぎ パター サラダゆ こんにやく マヨネーズ はるさめ ごまあぶら	たまねぎ にんじん ピーマン トマト にんにく レタス コーン 生姜 キャベツ チンゲンサイ レモン	ジャンバラヤはスペインの料 理です。ケイジャンスパイス と呼ばれる数種類のスパイ スを混ぜ合わせたもので味 付けします。
20 水	あげパン おおもぎのラーメンスープに あつあげのカレーそばろに	○	やきぶた とりがら なまあげ ぶたにく ぎゅうにゅう	パン せんとう サラダゆ こめつぶむぎ ごまあぶら でんぶん	コーン もやし キャベツ にんじん チンゲンサイ ながねぎ にんにく 生姜 ほししいたけ たまねぎ こまつな	鶏ガラだしのスープに、炊い た大麦を加えます。大麦の プチプチとした食感と、スー プのうま味が食欲をアップさ せてくれます。
21 木	たくあんごはん ささみのスープ ししゃものにしよくあげ おからにく くだもの	○	とりにくたまご 煮干し ししゃも あおのり おから あぶらあげ さばふし	しちぶ米 げん米 ごまあぶら ごま でんぶん こむぎこ サラダゆ せんとう	たまねぎ にんじん チンゲンサイ ながねぎ ごぼう ほししいたけ くだもの	おからはだし汁でゆくり煮 て、しつとりと甘めに仕上げ ます。
22 金	とりにくのケバブどん チャブスイ さんしよくに	○	とりにく ぶたにく えび とりがら ぎゅうにゅう	しちぶ米 こめつぶむぎ バター サラダゆ せんとう でんぶん じゃがいも	たまねぎ キャベツ 生姜 ほししいたけ はくさい もやし たけのこ にんじん チンゲンサイ コーン パセリ	ケバブはトルコの料理です。 チリパウダーやクミンなどの スパイスを効かせて作りま す。
25 月	やきそばなすみそあんかけ こんにやくのおかかにか ひじきのいりに	○	ぶたにく とりがら けずりふし ひじき さつまあげ 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 こんにやく	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 にら こまつな	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。
26 火	くりごはん もずくみそしる とりのおうごんやき のりびたし ヨーグルト	○	こぶ とりにくもずく さばふし たまご かまぼこ のり ヨーグルト	しちぶ米 もち米 くり サラダゆ	もやし キャベツ ながねぎ こまつな ほうれんそう しめじ にんじん	栗は、長野県飯山市から届 きます。保護者の皆さまが皮 むきをしてくれます。
27 水	カレーミートホットサンド トマトリゾット なまあげとぶたにくのみそいため	○	ぶたにく とりにくもずく とりがら チーズ なまあげ ぎゅうにゅう	パン こむぎこ サラダゆ げん米 せんとう でんぶん	たまねぎ にんじん えのき しめじ こまつな トマト キャベツ にら 生姜	***** 今月の平均栄養価 エネルギー 632 kcal たんぱく質 26.0g 脂質 22.1g *****
28 木	さんしよくそばろごはん みそしる うみとだいちのバーベキューがらめ くだもの	○	とりにくたまご ぶたにく さばふし だいず いか	しちぶ米 げん米 せんとう サラダゆ じゃがいも ごまあぶら でんぶん	いんげん だいこん ごぼう にんじん こまつな ながねぎ たまねぎ ピーマン 生姜 にんにく くだもの レモン	*****
29 金	ごもくチャーハン ちゅうかスープ あじのマリネ ワンタンいりおんサラダ くだもの	○	やきぶた えび わかめ ぶたにく とりがら あじ	しちぶ米 おしむぎ ごまあぶら サラダゆ でんぶん こむぎこ せんとう ワンタンのかわ	たまねぎ たけのこ ほししいたけ ながねぎ もやし チンゲンサイ にんじん 生姜 ピーマン キャベツ はくさい くだもの	だんらん給食2-2

牛乳欄 → ○牛乳

* 材料の調達都合により、多少の変更が生じることがあります。