



# 9月予定献立表



《今月のめあて》

## しょくじのマナーをまもろう！

平成29年度

給食回数 19 回

武蔵野市立本宿小学校

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)		
4 月	ナン キーマカレー ポイルやさい わふうドレッシング ぶどう	○	ぶたにくヨーグルト ぎゅうにゅう	ナン あぶら さとう バター こむぎこ こんにやく	ほしぶどう たまねぎ セロリ にんにくしょうが にんじん りんご ホールトマト キャベツ マンゴーチャツネ くだもの もやし こまつな きゅうり	<b>4日(月)</b> <b>キーマカレー</b> インド料理です。ナン につけて食べます。	
5 火	ごはん すましじる さけのちゃんちゃんやきにくじゃが	○	はんぺん なまわかめ けずりぶし ぶたにく ぎゅうにゅう	しちぶまい あぶら さとう バター じゃがいも むかごこんにやく	たけのこ ながねぎ ほうれんそう キャベツ にんじん にんにく たまねぎ こまつな	<b>5日(火)</b> <b>鮭のちゃんちゃん焼き</b> 北海道漁師町の郷 土料理です。	
6 水	にくじるうどん なつやさいのかきあげ なし	○	ぶたにく けずりぶし ちりめんじゃこ ちくわ ひじき たまご ぎゅうにゅう	さとう こむぎこ あぶら	もやし こまつな にんじん しょうが ながねぎ たまねぎ アスパラ ごぼう いんげん くだもの		
7 木	しんしょうがごはん じゃがいものみそしる とりのうめふうみやき ごもくきんびら	○	こんぶ なまわかめ なまあげ けずりぶし とりにく ぎゅうにゅう	しちぶまい あぶら さとう じゃがいも むかごこんにやく ごまあぶら	しょうが たまねぎ えのきたけ ながねぎ ねりうめ ごぼう れんこん にんじん ほしいたけ いんげん		
8 金	ガパオライス コンソメスープ きりほしだいこんのサツとに	○	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 あぶら さとう ごま ごまあぶら	ピーマン あかピーマン たまねぎ にんにく パセリ キャベツ にんじん きりほしだいこん きゅうり もやし こまつな パセリ	<b>8日(金)</b> <b>ガパオライス</b> タイ料理です。目玉 焼きの代わりに炒り 卵をのせます。	1-1 5-2
11 月	オープンサンド(ポテトサラダ) とうがんのスープ なすのミートソースやき	○	ハム とりにくとりがら ぶたにく チーズ ぎゅうにゅう	パン じゃがいも あぶら マヨネーズ	にんじん コーン ながねぎ とうがん こまつな なす パセリ たまねぎ にんにく ホールマト		
12 火	たつぷりやさいの マーボーどうふどん たまごスープ こんにやくのさつといため	○	とうふ ぶたにくたまご けずりぶし ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ ごまあぶら さとう でんぶん あぶら こんにやく	ながねぎ たけのこ にんじん ほしいたけ にもやし にん にくしょうが たまねぎ キャベツ こまつな		1-2 5-1
13 水	たきこみおこわ わかたけじる さんまのうめに おんやさい なし むぎぢゃ		あぶらあげ とうふ なまわかめ けずりぶし さんま こんぶ やきぶた	しちぶまい もちごめ ごまあぶら さとう あぶら	にんじん ごぼう ほしいたけ いんげん ながねぎ たけのこ しょうが うめほし こまつな キャベツ くだもの	<b>13日(水)・15日(金)</b> <b>敬老招待会食会</b> 2年生と一緒にランチ ルームで会食しま す。	敬老 会食会
14 木	つけめん てんぷら(いか・ちくわ) きゅうりのかわりづけ	○	とりがら ぶたにくいか ちくわ たまご ぎゅうにゅう	ちゅうかめん あぶら ごま さとう ごまあぶら こむぎこ	たけのこ にんじん チンゲンサイ にんにくしょうが ながねぎ きゅうり		
15 金	あきのかおりごはん みそしる まつかぜやき おんやさい ぶどう むぎぢゃ		とりにくもずく けずりぶし とうふ スキムミルク ひじき ゆば あぶらあげ	しちぶまい もちごめ ごまあぶら さとう くり おふ なまパンこ あぶら ごま	しめじ にんじん たけのこ ながねぎ こまつな たまねぎ もやし ほうれんそう キャベツ くだもの		敬老 会食会
19 火	ごはん みそしる あじのフライ キャベツソテー	○	ぶたにく けずりぶし あじ ぎゅうにゅう	しちぶまい あぶら こむぎこ ドライパンこ なまパンこ	だいこん にんじん なす こまつな ながねぎ キャベツ ピーマン	<b>20日(水)</b> <b>手作りコーンパン</b> 給食室で2回発酵さ せた手作りパンで す。	
20 水	てづくりコーンパン あきやさいのポトフ ビーンズグラッセ	○	ぎゅうにゅう たまご ベーコン ぶたにく とりがら けずりぶし きんときまめ	こむぎこ さとう バター マヨネーズ あぶら じゃがいも	コーン たまねぎ なす かぼちゃ にんじん キャベツ こまつな セロリ にんにく		
21 木	とりにくのケバブどん やさいスープ こんにやくオランダに	○	とりにくとりがら ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ バター あぶら さとう じゃがいも こんにやく ごまあぶら	たまねぎ キャベツ にんじん セロリ にんにく こまつな	<b>21日(木)</b> <b>鶏肉のケバブ丼</b> ケバブはトルコ料理 です。スパイスに 味付けした鶏肉をご 飯の上のにのせて食べ ます。	2-1 4-2
22 金	にんにくライス ちゅうかスープ ほっけのこうみやき せんぎりイリチー	○	とりがら ほっけ ぶたにく こんぶ かまぼこ ぎゅうにゅう	しちぶまい バター あぶら はるさめ ごまあぶら こんにやく さとう	にんにく にんじん パセリ キャベツ もやし たけのこ ながねぎ しょうが きりほしだいこん		2-2 4-1
25 月	ミルクパン たまごとトマトのスープ カレーコロッケ おんやさい	○	たまご とりがら ぶたにく スキムミルク ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	パン あぶら でんぶん じゃがいも こむぎこ なまパンこ ドライパンこ	たまねぎ ホールトマト こまつな セロリ にんにく グリーンピース もやし チンゲンサイ にんじん		3-1 6-2
26 火	くりごはん わかたけじる わふうあつやきたまご ひじきとだいずのもの	○	こんぶ とうふ なまわかめ けずりぶし たまご とりにく ひじき だいず さつまあげ ぎゅうにゅう	しちぶまい もちごめ あぶら くり さといも さとう	ながねぎ たけのこ ごぼう れんこん にんじん こまつな		3-2 6-1
27 水	スパゲッティーポークビーンズ さんしょくに やさいソテー	○	だいず ぶたにく ぎゅうにゅう	スパゲッティー あぶら さとう バター こむぎこ じゃがいも むかごこんにやく	たまねぎ パセリ マッシュルーム にんじん にんにく ホールトマト コーン もやし こまつな れんこん しょうが	<b>★月平均栄養価★</b> エネルギー609kcal たんぱく質 25.2g 脂 肪 21.1g	
28 木	ちゅうかどん むぎはるまき ぶどう	○	ぶたにくいか とりがら ひじき チーズ ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ あぶら ごまあぶら さとう でんぶん はるまきのかわ こむぎこ	にんじん たまねぎ たけのこ キャベツ こまつな にんにく しょうが ほしいたけ ザーサイ くだもの		
29 金	ごはん とんじる まめあじのあまからあげ あおだいずのおんサラダ	○	ぶたにく あぶらあげ とうふ けずりぶし まめあじ あおだいず かまぼこ ぎゅうにゅう	しちぶまい あぶら こんにやく じゃがいも でんぶん こむぎこ さとう	だいこん にんじん ながねぎ こまつな アスパラ あかピーマン キャベツ		

献立は都合により変更される事もあります。



