

# 9月 予定献立表

平成29年度

給食回数 19 回

武蔵野市立桜堤調理場

日	牛乳	献立名	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
4(月)	○	豚肉のブルコギ丼 わかめスープ きゅうりの変わり漬け	豚肉 わかめ 豆腐 昆布 けずり節 牛乳	七分米 油 ごま油 砂糖 はちみつ ごま でん粉	にんじん 玉ねぎ にらしめじ えのきたけ にんにく 小松菜 長ねぎ きゅうり 生姜	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。
5(火)	○	焼きそばチンジャオロース 野菜とじゃこの炒め物 とうもろこし	豚肉 ちりめんじゃこ 牛乳	蒸し中華麺 油 でん粉 ごま	赤ピーマン ピーマン 玉ねぎ たけのこ にんじん 生姜 にんにく キャベツ もやし 小松菜 とうもろこし	
6(水)	○	キーマカレー ボイル野菜 梨	豚肉 大豆 ヨーグルト 牛乳	七分米 押し麦 油 小麦粉 バター こんにゃく 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 もやし さやいんげん キャベツ 梨	5日(火)とうもろこし 市内農家の方が北軽井沢 で育てたとうもろこしです。 早朝採れたてを直接、北 軽井沢から運んでくれま す。
7(木)	○	きなこ揚げパン 野菜のスープ煮 いかの五目炒め ぶどう	きな粉 ウィナー けずり節 昆布 いか 豚肉 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 セロリー 小松菜 にんにく ブロッコリー たけのこ きくらげ 生姜 ぶどう	
8(金)	○	ご飯 モロヘイヤとトマトの中華スープ ししゃもの空揚げ野菜あん 生揚げと大根のそぼろ煮	卵 豆腐 鶏肉 けずり節 昆布 ししゃも 生揚げ 豚肉 牛乳	七分米 でん粉 ごま油 小麦粉 油 砂糖	モロヘイヤ トマト 生姜 玉ねぎ にんじん たけのこ ピーマン 干しいたけ 長ねぎ 大根 小松菜	
11(月)	○	ガバオライス 卵スープ 春雨といんげんのソテー	鶏肉 卵 けずり節 昆布 豚肉 牛乳	七分米 油 砂糖 でん粉 春雨 ごま油	玉ねぎ ピーマン 赤ピーマン にんにく バジル 長ねぎ にんじん 小松菜 さやいんげん にら 生姜	
12(火)	○	ご飯 おからふりかけ 味噌汁 あじの干物のから揚げ 五目豆 梨	おから ちりめんじゃこ ひじき 青のり けずり節 生揚げ 味噌 昆布 あじ 大豆 ちくわ 牛乳	七分米 ごま 砂糖 油 こんにゃく	キャベツ 小松菜 ごぼう にんじん 梨	6日(水)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。「キマ 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。
13(水)	○	食パン フルーツクリーム 豆と押麦のスープ 鶏肉のメキシカンソース	牛乳 スキムミルク 生クリーム 白いんげん豆 ベーコン 鶏ガラ 鶏肉	パン でん粉 砂糖 押し麦 じゃが芋 バター 油	ミックスフルーツ 玉ねぎ にんじん さやいんげん セロリー にんにく 生姜 ピーマン ホールトマト	
14(木)	○	ひじきご飯 実だくさん汁 鮭のピリ辛味噌焼き 肉じゃが	ひじき 油揚げ 豆腐 けずり節 昆布 鮭 味噌 豚肉 牛乳	七分米 こんにゃく 砂糖 油 ごま油 ごま じゃが芋 でん粉	にんじん 大根 白菜 長ねぎ にんにく 玉ねぎ 小松菜	
15(金)	○	ご飯 味噌汁 きのこっこ 煮びたし ミントマト	生揚げ わかめ 味噌 けずり節 昆布 鶏肉 おから 卵 スキムミルク 湯葉 牛乳	七分米 ごま油 砂糖 パン粉 油 でん粉	切り干し大根 小松菜 しめじ 干しいたけ えのきたけ 玉ねぎ 生姜 キャベツ にんじん ミントマト	
19(火)	○	ご飯 中華スープ 鶏の香味ソースかけ キャベツの味噌炒め	ハム けずり節 昆布 鶏肉 豚肉 味噌 牛乳	七分米 春雨 ごま 小麦粉 でん粉 油 砂糖 ごま油	にんじん もやし 白菜 長ねぎ 生姜 大根 キャベツ 玉ねぎ にら	11日(月)ガバオライス タイの料理です。「ガバオ」 とは「ホーリーバジル」とい うハーブのこと。給食では 「スイートバジル」を使いま す。タイではよくある屋台 料理で、肉やシーフードな どと一緒にバジルを炒め た料理で「パツ・ガバオ」と いいます。タイの魚醤「ナ ンプラー」で味付けしま す。ピリ辛で独特な香りが 食欲をそそります。ごはん にかけて食べてください。
20(水)	○	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 けずり節 鶏肉 卵 青のり 金時豆 牛乳	うどん 砂糖 ごま 小麦 粉 油	もやし 干ひょう 干しいたけ たけのこ 長ねぎ 小松菜	
21(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 ほたて貝水煮 ちりめんじゃこ けずり節 昆布 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 小松菜	
22(金)	○	ピザサンド 白菜のクリームシチュー 野菜ソテー ぶどう	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 ウィナー	パン じゃが芋 油 小麦粉 バター オリーブ油	玉ねぎ ピーマン にんじん 白菜 セロリー キャベツ 小松菜 にんにく ぶどう	
25(月)	麦 ヨ	きのこご飯 さつま芋の味噌汁 さんまの塩焼き 大根おろし煮 打ち豆とひじきの煮物	昆布 豚肉 生揚げ 味噌 けずり節 さんま ひじき 打ち豆 さつま揚げ ヨーグルト	七分米 砂糖 さつま芋 こんにゃく 油 ごま油	にんじん しめじ えのきたけ しいたけ ごぼう 長ねぎ 大根	
26(火)	○	バターロール カレーポトフ なすミートグラタン ぶどう	鶏ガラ 豚肉 牛乳 スキムミルク チーズ	パン じゃが芋 油 リボンパスタ オリーブ油 バター 小麦粉	冬瓜 玉ねぎ にんじん キャベツ セロリー にんにく なす ホールトマト ぶどう	
27(水)	○	ご飯 冬瓜と豆腐のスープ 大豆入りジャンボシューマイ ビーフンソテー	卵 えび 豆腐 けずり節 昆布 豚肉 大豆 スキムミルク 牛乳	七分米 ごま油 でん粉 シューマイの皮 ビーフン 砂糖 ごま	冬瓜 小松菜 長ねぎ 玉ねぎ 生姜 ごぼう にんじん 干しいたけ	25日(月)さんまの塩焼き 秋に美味しいさんまです。 大根おろし煮と一緒に食 べます。骨付きの魚もお箸 できれいに食べてほしいと 思います。
28(木)	○	ミルクスープバゲッティ ラトウイユ もちもちチーズパン	ベーコン えび 牛乳 スキムミルク 鶏ガラ チーズ	スパゲッティ 油 小麦粉 バター オリーブ油 砂糖 白玉粉	玉ねぎ にんじん ほうれん草 しめじ トマトピューレ ピーマン ズッキーニ ホールトマト かぼちゃ	
29(金)	○	キムチ豆腐丼 春雨スープ ナムル	豚肉 豆腐 味噌 鶏肉 わかめ けずり節 昆布 牛乳	七分米 油 砂糖 ごま油 でん粉 春雨 ごま	にら にんじん 白菜キムチ たけのこ 玉ねぎ 白菜 長ねぎ きくらげ キャベツ 小松菜 干しいたけ もやし	

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 841kcal

たんぱく質 34.7g

脂質 29.0g

