



# 9月予定献立表



《今月のめあて》  
**味わって食べよう**

平成29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
			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	マーボー豆腐どん はるさめといんげんのソテー プチトマト	○	とうふ ぶたにくとりにく ぎゅうにゅう	しちぶまい おしむぎ ごまあぶら さとう かたくりこ はるさめ	ながねぎ たけのこ にんじん にんにくしょうが いんげん もやし ミントマト	2学期の給食が始 まります。  規則正しい生活を!
5 火	ごはん すましじる いわしのつくねやき 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 パンこ あぶら さとう	にんじん きりぼしだいこん ほうれんそうしょうが たまねぎ なす ピーマン	 毎食しっかり食べて 元気に過ごしましょう。
6 水	ピザパン ポトフ キャベツツナソテー	○	ピザチーズ ベーコン ウインナー ぶたにく ツナ ぎゅうにゅう	しよくパン じゃがいも あぶら	たまねぎ マッシュルーム ピーマン にんじん セロリ にんにく キャベツ	 ☆12日もちもちチーズ パン
7 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 きよほう	○	ぶたにく だいたい ぶり 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 ごんにやく あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	かんぴょう ながねぎ だいこん たまねぎ にんじん こまつな きよほう	白玉粉を使って作るの でもちもちした食感で す。
8 金	タンタンうどん こんにやくのうまに 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 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 たまねぎ にんにく しょうが いんげん にんじん ピーマン	☆21日さんまの塩焼き
11 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 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 にら にんじん たけのこ たまねぎ ピーマン にんにくしょうが	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。
12 火	スパゲッティーミートソース キャベツとこまつなのソテー もちもちチーズパン	≡	ぶたにく だいたい じゃこ ぎゅうにゅう チーズ	スパゲッティー オリーブあぶら あぶら さとうしらたまこ こむぎこ	たまねぎ にんじん ピーマン にんにくしょうが セロリ パセリ ホールトマト キャベツ こまつな みかんジュース	さんまは、骨つきでお 出します。 骨のとりのコツがわ かれば、さんまをより おいしく食べられます。 箸の使い方も上達しま す。みんなで楽しくお いしく魚を食べましょう。
13 水	ココアロール ビーンズスープ めかじきのからあげ せんざりじゃがいもいため	○	ベーコン しろいんげんまめ こんぶ めかじき ぶたにく ぎゅうにゅう	ココアロール あぶら かたくりこ オリーブあぶら じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん セロリ にんにく ホールトマト ねぎ パセリ ピーマン	☆26日むさしのやさい と鶏さんの出会い
14 木	むぎごはん みそしる とりてばにこみ にびたし	○	なまわかめ とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	しちぶまい こめつぶむぎ じゃがいも さとう かたくりこ	ながねぎ しょうが キャベツ ほうれんそう	給食では地場野菜も 使っています。とり肉 の唐揚げと地場野菜 を甘辛のあんであら めたおかずです。
15 金	ロコモコどん コーンソテー きよほう	○	ぶたにく だいたい たまご スキムミルク ぎゅうにゅう	しちぶまい こめつぶむぎ あぶら こむぎこ パター	キャベツ たまねぎ コーン ほうれんそう にんじん きよほう	☆28日手作りりんご シヤム
19 火	ごはん たまごとうふのすましじる とりのあまからやき 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 さとう かたくりこ 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 にんじん しょうが ごぼう れんこん	☆26日むさしのやさい と鶏さんの出会い
20 水	まるパン やきメンチカツ やさしいスープ フライドポテト	○	ぶたにく だいたい ひじき たまご スキムミルク とりにく おおのり ぎゅうにゅう	まるパン パンこ こむぎこ あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん キャベツ	☆28日手作りりんご シヤム
21 木	くりごはん すましじる さんまのおやき しのだに	○	こんぶ わかめ さんま あぶらあげ とりにく ぎゅうにゅう	しちぶまい こめつぶむぎ くり さとう じゃがいも いとこんにやく あぶら	きりぼしだいこん ながねぎ ほうれんそう だいこん たまねぎ ほししいたけ ほんしめじ にんじん いんげん	給食では地場野菜も 使っています。とり肉 の唐揚げと地場野菜 を甘辛のあんであら めたおかずです。
22 金	スタミナどん わふうキャベツ きんときまめのあまに	○	ぶたにく かつおぶし 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	ながねぎ たまねぎ にんにく ほししいたけ キャベツ カラピーマン	☆28日手作りりんご シヤム
25 月	ごはん ふりかけ みそしる さけのてりやき ちくぜんに	○	ひじき さけ とりにく ちくわ ぎゅうにゅう	しちぶまい ごまあぶら さとう いりごま おお あぶら	ゆかり ねりうめ かぶ にんじん ほうれんそう たけのこ れんこん だいこん ほししいたけ いんげん	☆28日手作りりんご シヤム
26 火	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 こんにやくおかに	○	じゃこ あぶらあげ とりにく かつおぶし ぎゅうにゅう	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	しょうが たまねぎ チンゲンサイ にんにく にんじん いんげん だいこん	☆28日手作りりんご シヤム
27 水	カレーライス ポイルやさしい	○	ぶたにく だいたい ぎゅうにゅう	しちぶまい おしむぎ じゃがいも あぶら さとう こむぎこ パター こんにやく	にんじん れんこん ごぼう ほんしめじ にんにくしょうが りんご キャベツ こまつな もやし	農業をできる限り使 わずに育てたりんごを 直接届けてもらい、給 食室でジャムを作りま す。ほのかな甘酸っぱ さがおいしいジャムを、 パンにつけて食べま す。
28 木	しよくパン てづくりりんごジャム コーンクリームスープ ぶたにくのパーベキューソース ベジダブルソテー	ヨ	とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム ぶたにく ヨーグルト	しよくパン さとう あぶら こむぎこ パター	りんご レモン クリームコーン たまねぎ セロリ にんじん にんにく ピーマン キャベツ もやし	
29 金	ガバオライス スープ なし	○	たまご だいたい とりにく ベーコン ぎゅうにゅう	しちぶまい こめつぶむぎ あぶら さとう	ピーマン たまねぎ にんにく パセリ にんじん キャベツ だいこん もやし セロリ なし	

平均栄養価 ○・・・牛乳 ヨ・・・ヨーグルト ミ・・・みかんジュース

エネルギー 633 kcal ・たんぱく質 27.7 g ・脂質 21.1 g

献立(食材)は都合により一部変更される事もあります。