



# 9月予定献立表



《今月のめあて》

てわけて きちんとかたづけよう！



平成30年度9月

給食回数 17 回

武蔵野市立第五小学校

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 火	スパゲティミートソース コンソメスープ チーズポテト ぶどう	○	ぶたひきにく だしいず ハム だしコブ チーズ ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ マッシュルーム にんじん セロリー にんにく トマトジュース トマト キャベツ ズッキーニ パセリ ピオーネ	<b>2学期の給食が始まります！</b> 生活リズムを整え、 毎食しっかり食べて、元氣に すごしましょう。 規則正しい生活を 
5 水	くろざとうしょくパン さつまいもグラタン ソーセージポトフ なし	○	とりにく ぎゅうにゅう ピザチーズ ぶた だしコブ	くろしょくぱん さつまいも ちゅうりきこ パター あぶら なまクリーム じゃがいも	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ さやいんげん なし	
6 木	かやくごはん みそしる なすのはさみあげ もやしとコーンのソテー	○	あぶらあげ とりにく みそ かつおぶし だしコブ ぶたひきにく だしいず たまご ぎゅうにゅう	七分米 さとう あぶら ぱんこ ちゅうりきこ	ほしいたけ にんじん さやいんげん こまつな だいこん なす たまねぎ もやし ホールコーン にんにく	
7 金	ごはん もずくのすましじる むしぶたおろしポンず じゃがいもとピーマンのごまいため	○	もずく かつおぶし だしコブ ぶたにく ぶたひきにく ぎゅうにゅう	七分米 こめつぶむぎ でんぶん さとう じゃがいも ごまあぶら すりごま	ながねぎ かんぴょうしょうが だいこん レモン わけぎ にんじん ピーマン	<b>19日(水) 手作りリンゴジャム</b> 農薬をできる限り使わず に育てたりんごを使用して、 給食室でジャムを作ります。 甘酸っぱいおいしいジャム を食パンにつけて食べま す。 
10 月	ごはん なすのみそしる さけのチャンチャンやきにびたし	○	みそ かつおぶし だしコブ さけ あぶらあげ ぎゅうにゅう	七分米 こめつぶむぎ じゃがいも さとう パター	なす ながねぎ たまねぎ ピーマン キャベツ しめじ レモン もやし こまつな にんじん	
11 火	たんたんとうにゅうつけめん やさいたまごのちゅうかいため えだまめ	○	ぶたひきにく だしいず みそ とうにゅう だしコブ たまご ハム ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん さとう ごまあぶら すりごま ごま ごまペースト でんぶん	もやし にんじん ながねぎ にら しょうが にんにく たまねぎ たけのこ こまつな えだまめ	
12 水	ツナチーズドック チキンラトウイユ イタリانسープ ぶどう	○	ツナ ピザチーズ とりにく しろいんげんまめ だしコブ ぎゅうにゅう	パン ちゅうりきこ あぶら さとう パスタ	たまねぎ にんじん ホールコーン パセリ しめじ なす ズッキーニ トマト にんにく キャベツ マッシュルーム セロリー ロザリオ	
13 木	むぎごはん まめじゃこ すましじる ささみのさざれやき こもくうまに	○	いりだしいず ちりめんじゃこ かつおぶし だしコブ とりにく さつまあげ ぎゅうにゅう	七分米 こめつぶむぎ あぶら さとう ごま ふ マヨネーズ ぱんこ こんにやく	こまつな にんじん えのきだけ れんこん ごぼう さやいんげん	
14 金	スタミナどん もやしのピリカラ ワンタンスープ さつまいもりんごに	○	ぶたにく みそ とりにく だしコブ ぎゅうにゅう	七分米 おしむぎ こんにやく あぶら さとう ごまあぶら ワンタンのかわ さつまいも バター	たまねぎ ほしいたけ にんにく わけぎ もやし こまつな にんじん にら しょうが りんご レモン	
18 火	カレーにくもりうどん (うどん・かて・しる) ちくわのいそべあげ きよほう	○	ぶたにく かつおぶし だしコブ ちくわ あおのり たまご ぎゅうにゅう	さとう ちゅうりきこ あぶら	もやし しょうが ながねぎ こまつな だいこん にんじん きよほう	
19 水	しょくパン てづくりリンゴジャム おしむぎのスープ ハンバーグきのこトマトソース ツナポテトジャーマン	○	だしコブ ぶたひきにく だしいず たまご ツナ ぎゅうにゅう	パン さとう おしむぎ あぶら ぱんこ じゃがいも	りんご レモン ホールコーン たまねぎ にんじん こまつな にんにく マッシュルーム しめじ トマト パセリ	
20 木	むしおはぎ けんちんじる にくじゃがに プチトマト	○	きなこ とうふ あぶらあげ かつおぶし だしコブ ぶたにく ぎゅうにゅう	もち米 さとう すりごま さといも こんにやく ごまあぶら じゃがいも しらたき あぶら	だいこん にんじん ごぼう たまねぎ さやいんげん トマト	
21 金	ごはん なめたけ みそしる さばたつたあげ きりほしだいこんいりに	ヨ	みそ かつおぶし だしコブ さば ぶたひきにく あぶらあげ ヨーグルト	七分米 こめつぶむぎ さとう でんぶん あぶら ごまあぶら	えのきだけ たけのこ こまつな かぼちゃ ながねぎ しょうが きりほしだいこん にんじん さやいんげん	
25 火	ルーローハン サンラータン しょうろんぼう ぶどう 	○	ぶたにく とりにく たまご だしコブ ぶたひきにく ぎゅうにゅう	七分米 こめつぶむぎ あぶら さとう でんぶん ぎょうざのかわ ごまあぶら	たけのこ ながねぎ たまねぎ ほしいたけ しょうが にんにく わけぎ ほうさい にんじん チンゲンサイ にら もやし ロザリオ	
26 水	ジャージャーうどん じゃがいもとひじきソテー おつきみだんご	○	ぶたひきにく だしいず みそ ひじき とりひきにく とうふ ぎゅうにゅう	さとう あぶら でんぶん じゃが いも ごまあぶら しらたまご	もやし ながねぎ にんじん しょうが ほしいたけ たけのこ たまねぎ さやいんげん	
27 木	くりごはん みだくさんみそしる とりのからあげにびたし	○	だしコブ あぶらあげ みそ かつおぶし とりにく ぎゅうにゅう	七分米 もち米 くり さとう さといも こんにやく ごまあぶら でんぶん はくりきこ あぶら	にんじん ごぼう ながねぎ にんにく キャベツ こまつな えのきだけ	
28 金	ほうれんそういりナン キーマカレー ポイルやさい インドふうドレッシング チキンスープ りんご	○	たまご ぎゅうにゅう ぶたひきにく だしいず とりにく だしコブ	きょうりきこ はくりきこ パター さとう ちゅうりきこ あぶら こんにやく さつまいも	ほうれんそう たまねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ こまつな もやし ホールコーン レモン プロッコリー セロリー りんご	

平均栄養価 中学年 エネルギー 627 kcal ・たんぱく質 27.4 g ・脂質 19.4 g

献立は都合により変更される事もあります。



**26日(水)  
お月見団子**

十五夜のお月見に合わせ、満月のように丸い団子を作ります。



**25日(火)  
世界の給食  
『台湾の料理』**



16世紀ごろからの中国からの開拓民によって中華料理のベースが形成され、その後オランダや日本の影響を受けつつ、台湾で採れた豊かな食材を取り入れた独自の郷土料理として、徐々に現代の「台湾料理」へと発展しました。麺類や粥等が日本ではよく知られていますが、今回は、魯肉飯(ルーローハン)と小籠包と酸辣湯を作ります。



**20日(木)  
蒸しおはぎ**

お彼岸の日に、2種類のおはぎを作ります。萩(はぎ)の花が咲く時期であることに由来し、形がにているため「おはぎ」と呼ばれています。

