



9月予定献立表

《今月のめあて》

はいぜんた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30年度9月

給食回数 17 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 | 火 | けいはん やきししゃも やさしいソテー | ○ | とりにくたまご とりがら こぶししゃも ツナ 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 | ほしいたけ こまつな ながねぎ 生姜 キャベツ にんじん チンゲンサイレモン | 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 | 水 | ことうパン とうがんのスープ なすのグラタン じゃがいもソテー | ○ | ぶたにく とりがら とりにく スキムミルク ぎゅうにゅう チーズ ベーコン | パン サラダゆ こむぎこ バター パンこじゃがいも | とうがんにんじん こまつな ながねぎ なす たまねぎ マッシュルーム | なすのグラタンは、マカロニの代わりにつぶりのなすを使います。 |
| 6 | 木 | にくもりうどん ゴーヤのかきあげ | ○ | ぶたにく さばぶし こぶ 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 ながねぎ 生姜 だいこん にんじん ほうれんそう にがり 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。 |
| 7 | 金 | しじゅうし チャプスイ メルルーサのなんぼんづけ れんこんいため | ○ | ぶたにく こぶ あぶらあげ えび とりがら メルルーサ ぎゅうにゅう | しちぶ米 サラダゆ でんぶん せんとう こんにやく ごまあぶら ごま | にんじん 生姜 ほしいたけ はくさい もやし たけのこ チンゲンサイ たまねぎ れんこん こまつな | しじゅうしは沖縄の料理です。雑炊のような料理ですが、給食では炊き込みご飯にアレンジしました。 |
| 10 | 月 | やきそばなすみそあんかけ ひじきに ゴーヤチャンプルー | ○ | ぶたにく みそ とりがら ひじき ちくわ たまご とうふ 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 | なす ほしいたけ たけのこ たまねぎ ながねぎ にんじん 生姜 にら ごぼう こまつな にがり しめじ | ひじきはカルシウム・マグネシウム・鉄などのミネラルが豊富な食材です。子供たちに積極的に食べて欲しい食材です。 |
| 11 | 火 | おおむぎカレーライス ふくじんづけのソテー たっぷりやさいのいためもの | ○ | ぶたにく チーズ とりがら ぎゅうにゅう | しちぶ米 こむぎこ サラダゆ バター おおむぎ(押麦) | たまねぎ ピーマン にんにく セロリ くだもの キャベツ れんこん コーン もやし にんじん こまつな | だんらん2-2 |
| 12 | 水 | きなこトースト ウインナーのトマトに やさいのソテー えだまめのしおゆで | ○ | きなこ ウインナー ぶたにく トンガラ いか ぎゅうにゅう | パン バター せんとう じゃがいも サラダゆ | たまねぎ キャベツ にんじん コーン ホールトマト セロリ もやし こまつな にんにく えだまめ | 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「さといらす」という大豆からできたきなこを使用します。 |
| 13 | 木 | ガバオライス ビーフンスープ さいころおんサラダ | ○ | とりにく ぶたにく とりがら だいち ハム 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 コーン きゅうり | ガバオライスはタイ料理です。パジルの香りと、ナンプラーのうま味がおいしいメニューです。 |
| 14 | 金 | しんしょうがごはん もずくのすましじる なすのハンバーグ こうやどうふのあげに きよほう | ○ | こぶ もずく はんぺん とうふ 煮干し ぶたにく みそ こうやどうふ ちくわ | しちぶ米 むらさき米 せんとう パンこ サラダゆ でんぶん ごま | 生姜 はくさい にんじん ながねぎ こまつな たまねぎ なす いんげん きよほう | だんらん2-3 |
| 18 | 火 | さんしよくそぼろごはん こくじる あげボールカレーに | ○ | とりにく ぶたにく さばぶし あげボール ぎゅうにゅう | しちぶ米 こめつぶむぎ せんとう サラダゆ さといも | にんじん いんげん だいこん ながねぎ こまつな 生姜 | 甘めのそぼろは子供たちに大人気です! にんじんと小松菜で彩り豊かな丼です。 |
| 19 | 水 | あげパン おおむぎのラーメンスープに (トッピングのうずらのたまご) バクバクまめのいろどりいため なし | ○ | やきぶた とりがら うずらのたまご いか だいち 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 なす たまねぎ いんげん なし | だんらん2-1 |
| 20 | 木 | むぎごはん みそしる おからふりかけ とりのおごんやき おんやさい ヨーグルト | ○ | あぶらあげ みそ さばぶし おから じゃこ ひじきのり けずりぶし とりにく たまご かまぼこ ヨーグルト | しちぶ米 おしむぎ ごま せんとう サラダゆ | キャベツ だいこん こまつな ながねぎ もやし にんじん チンゲンサイ | おからはしっかり炒って、臭みを消して、甘みができるようにします。しっとりとしたふりかけに仕上げます。 |
| 21 | 金 | スタミナどん おつきみじる なまあげとぶたにくのみそいため きよほう | ○ | ぶたにく とりにく さばぶし とうふ なまあげ みそ | しちぶ米 こめつぶむぎ こんにやく せんとう サラダゆ しらたまこ でんぶん | ながねぎ たまねぎ ほしいたけ にんにく だいこん にんじん かぼちゃ こまつな キャベツ にら 生姜 きよほう | 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。 |
| 25 | 火 | ツナチーズホットサンド あきやさいのポトフ えびのビーフソテー | ○ | ツナ チーズ ぶたにく とりがら えび ぎゅうにゅう | パン サラダゆ マヨネーズ じゃがいも ビーフン ごまあぶら | たまねぎ パセリ なす しめじ アスパラ にんじん キャベツ セロリ にんにく もやし こまつな | ***** 今月の平均栄養価 |
| 26 | 水 | わふうスパゲティ ねぎしおきんぴら あつあげのカレーそぼろに | ○ | ベーコン ぶたにく なまあげ ぎゅうにゅう | スパゲティ サラダゆ ごまあぶら せんとう でんぶん | たまねぎ キャベツ にんじん こまつな マッシュルーム しめじ にんにく れんこん ごぼう ながねぎ ほしいたけ 生姜 | エネルギー 629k cal たんぱく質 26.0g 脂質 22.1g ***** |
| 27 | 木 | くりごはん もずくみそしる さけのこめこうじやき きりほしだいこんのもの ヨーグルト | ○ | こぶ とりにく もずくみそ さけのこめこうじ ぶたにく ヨーグルト | しちぶ米 もち米 くり サラダゆ 塩こうじ こんにやく せんとう | もやし キャベツ ながねぎ こまつな きりほしだいこん 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。 |
| 28 | 金 | じゃこのむらさきまいおこわ なごりみそしる いかにからあげチリソース きゃべつとぶたにくのいためもの ブルー | ○ | じゃこ ぶたにく みそ さばぶし いか | しちぶ米 ていアミロース米 むらさき米 ごま じゃがいも でんぶん サラダゆ ごまあぶら せんとう | 生姜 たまねぎ にんじん かぼ ちや かみぼういんげん にんにく キャベツ たけのこ ブルー | なごりみそしるは、夏野菜と秋野菜を使った汁です。季節の移ろいを名残惜しむ具材を使うので、なごり味噌汁という名前になりました。 |

牛乳欄 → ○牛乳

* 材料の調達の都合により、多少の変更が生じることがあります。