



# 9月予定献立表

今月のめあて てわけして きちんとかたづけよう

平成30年度

給食回数 17回

武蔵野市立学校給食北町調理場

日	曜	こんだて名	牛乳	つかうもの(材料)			作り方・その他
				血や肉になる(あか)	力や熱になる(き)	からだの調子を整える(みどり)	
4	火	スパゲッティミートソース じゃがいものチーズやきなし	○	ぶたにく だいず チーズ ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら さとう こむぎこ じゃがいも バター	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム トマトジュース ホールトマト なし	<p>※二学期が 始まりました!</p>  <p>楽しかった夏休みも 終わりました。 学校生活のリズム に戻すために、早寝・早起きをして、 朝、昼、夕の食事を しっかり食べましょ う。</p>
5	水	しよくパン ポトフ ささみのガーリックやき マカロニときのこのソテー ぶどう	○	ぶたにく とりがら とりにく ベーコン ギゅうにゅう	しよくパン じゃがいも あぶら オリーブあぶら パンこ マカロニ	たまねぎ にんじん キャベツ セロリー にんにく パセリ しめじ えのきたけ こまつな マッシュルーム きよほう	
6	木	ゴマじゃこごはん みそしる ぶたにくのたつたあげ こんにやくのおかか	○	ちりめんじゃこ とうふ わかめ みそ だしけずり こんぶ ぶたにく さつまあげ かつおぶし ぎゅうにゅう	七分米 ごま さとう でんぶん こむぎこ あぶら こんにやく	しょうが ながねぎ たけのこ にんじん グリーンピース	
7	金	マーボーなすどん ポイルやさい ちゅうかドレッシング とうもろこし	○	ぶたにく だいず みそ ぎゅうにゅう	七分米 おしむぎ あぶら ごまあぶら さとう でんぶん こんにやく ドレッシング	なす なら たまねぎ ながねぎ たけのこ にんじん ほししいたけ にんにく しょうが キャベツ もやし こまつな とうもろこし	
10	月	ひやしちゅうかさば (めん・にく・やさい・タレ) さといもとじゃがいものひきにくに ミニトマト	○	ぶたにく わかめ だしけずり こんぶ ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん あぶら さとう ごまあぶら ごま さといも じゃがいも でんぶん	きゅうり もやし にんじん しょうが たまねぎ ミニトマト	
11	火	むぎごはん まめじゃこ すましじる いかのかおりやき にびたし	○	だいず かえりにぼし もずく とうふ だしけずり こんぶ いか あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめつぶむぎ でんぶん あぶら さとう ごま	こまつな にんじん たまねぎ パセリ キャベツ	
12	水	かしわおれパン とりのあまからやき コーンシチュー きゃべつとツナのソテー りんご	○	とりにく ぶたにく とうにゅう ギゅうにゅう なまクリーム だしけずり ツナ	パン あぶら さとう でんぶん じゃがいも こむぎこ バター ごま	しょうが クリームコーン にんじん たまねぎ キャベツ セロリー こまつな りんご	
13	木	ガパオふうごはん チャプスイ にしよくビーンズ	○	ぶたにく えび とりがら きんときまめ しろいんげんまめ ぎゅうにゅう	七分米 おしむぎ ごまあぶら さとう あぶら でんぶん	たまねぎ にんじん ビーマン あかピーマン バジル にんにく しょうが キャベツ もやし たけのこ	
14	金	さつまいもごはん だまこじる だいずいりつくね ひじきに	○	こんぶ ぶたにく だしけずり とりにく だいず ひじき ちくわ ぎゅうにゅう	七分米 こめつぶむぎ さつまいも ごま だまこもち さといも こんにやく ごまあぶら でんぶん あぶら さとう	にんじん ながねぎ しょうが グリーンピース	
18	火	にくもりカレーうどん ゆでやさい(かて) ちくわのいそべあげ りんご	○	ぶたにく あぶらあげ だしけずり ちくわ あおのり ギゅうにゅう	うどん さとう でんぶん こむぎこ あぶら	もやし しめじ ながねぎ たまねぎ だいこん こまつな にんじん りんご	
19	水	むぎごはん みそしる さけのこうみやき ナスのひみつおろし	ヨ	あぶらあげ みそ だしけずり こんぶ さけ しらすぼし ヨーグルト	おしむぎ じゃがいも ごまあぶら さとう しろすりごま あぶら	たまねぎ だいこん こまつな ながねぎ しょうが にんにく なす さやいんげん にんじん	
20	木	あきのかおりごはん すましじる ハンバーグおろしソース きりぼしだいこんに	○	こんぶ とりにく とうふ わかめ だしけずり ぶたにく だいず あぶらあげ ギゅうにゅう	七分米 さつまいも あぶら パンこ さとう	にんじん しめじ こまつな えのきたけ たまねぎ だいこん しょうが きりぼしだいこん さやいんげん	
21	金	トマトライスホワイトソースかけ やさいとソーセージのソテー りんご	○	とりにく ベーコン ぎゅうにゅう なまクリーム レバーソーセージ	七分米 おしむぎ あぶら こむぎこ バター	たまねぎ にんじん ホールコーン しめじ キャベツ こまつな りんご	
25	火	ごはん みそしる にくだんごのどうみょうじむし ごもくきんびら	ヨ	ぶたにく なまあげ わかめ みそ だしけずり こんぶ とりにく ヨーグルト	こんにやく でんぶん さとう どうみょうじこ あぶら	きりぼしだいこん こまつな ながねぎ ほししいたけ たけのこ にんじん しょうが ごほう グリーンピース	
26	水	ナン まめミート トマトとやさいのスープ マカロニのクリームに ぶどう	○	ぶたにく だいず とうふ とりがら ハム ぎゅうにゅう	ナン あぶら でんぶん マカロニ こむぎこ バター	たまねぎ にんじん セロリー しょうが にんにく トマト オクラ こまつな ながねぎ しめじ ピーマン きよほう	
27	木	ツナライス とうがんのスープ オムレツ やさいソテー	○	ツナ ベーコン えび とりにく だしけずり こんぶ たまご ぎゅうにゅう いか	七分米 あぶら バター ごまあぶら でんぶん	たまねぎ にんじん とうがん ながねぎ えのきたけ こまつな マッシュルーム もやし キャベツ	
28	金	あきのカレーライス ポイルやさい わふうドレッシング りんご	○	ぶたにく ギゅうにゅう	七分米 おしむぎ あぶら さつまいも こむぎこ さとう こんにやく ドレッシング	なす たまねぎ にんじん セロリー しょうが にんにく もやし キャベツ こまつな りんご	



楽しかった夏休みも  
終わりました。  
学校生活のリズム  
に戻すために、早寝・早起きをして、  
朝、昼、夕の食事を  
しっかり食べましょ  
う。

7日マーボーなす丼  
なすが美味しい時期  
ですね。  
味の決め手味噌を  
ゆっくり油で炒め、  
香りを出し、こく  
をだしています。



13日ガパオふうご  
はん  
タイ料理の一つで  
鶏肉のバジル炒め  
ご飯です。給食では  
子ども向けに食べ  
やすい味付けにし  
て作ります。

15日秋のカレーライ  
ス

なすやさつまい  
も、きのこの秋野菜  
を使ったカレーライ  
スです。



りんご  
長野県の水野さん  
から届いた低農薬  
のりんごです。つが  
るという種類で、こ  
の秋初めて収穫さ  
れたりんごです。

りんご  
長野県の水野さん  
から届いた低農薬  
のりんごです。つが  
るという種類で、こ  
の秋初めて収穫さ  
れたりんごです。



牛乳らんー ○…牛乳 ヨヨ…ヨーグルト

今月の平均(中学年) エネルギー 647kcal たんぱく質 28.3g 脂質 20.0g