








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> <p>7日マーボーなす丼</p> <p>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。</p>  <p>13日ガパオふうご はん</p> <p>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。</p> <p>15日秋のカレーライ ス</p> <p>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。</p>   <p>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。</p> 
5	水	しよパン 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 ベーコン ギゅうにゅう	しよパン 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 には 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 いかのかおりのやき 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 にしよピーンズ	○	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 ピーマン 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 しらすほし 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 ごもくきんぴら	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	

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