

9月 予定献立表

平成30年度

給食回数 17 回

武蔵野市立桜堤調理場

日	牛乳	献立名	体の血や肉になるもの (赤)	体の熱や力になるもの (黄)	体の調子を整えるもの (緑)	作り方・その他
4(火)	○	豚肉のプルコギ丼 わかめスープ きゅうりの変わり漬け	豚肉 わかめ 豆腐 昆布 けずり節 牛乳	七分米 油 ごま油 砂糖 はちみつ ごま	にんじん 玉ねぎ にはら しめじ えのきたけ にんにく 小松菜 長ねぎ きゅうり 生姜	5日(水)とうもろこし 武蔵野市の農家さんが軽 井沢で育ててくれたとうも ろこしです。一年に一回給 食でお出しています。
5(水)	○	焼きそばチンジャオロース 野菜炒め とうもろこし	豚肉 ちりめんじゃこ 牛乳	蒸し中華麺 油 でん粉 こんにやく ごま油 ごま	赤ピーマン ピーマン 玉ねぎ たけのこ にんじん 生姜 にんにく きくらげ 小松菜 キャベツ とうもろこし	
6(木)	○	カレーライス ポイル野菜 梨	豚肉 スキムミルク ヨーグルト 大豆 牛乳	七分米 じゃが芋 油 小麦粉 バター ドレッシング	玉ねぎ にんじん セロリー にんにく 生姜 りんご ホールトマト キャベツ もやし 小松菜 梨	今年も
7(金)	○	きなこ揚げパン 野菜のスープ煮 いかの五目炒め	きな粉 豚肉 けずり節 昆布 いか 鶏肉 生揚げ うずら卵 牛乳	パン 油 砂糖 じゃが芋 ごま油 でん粉	玉ねぎ にんじん キャベツ セロリー にんにく ブロッコリー たけのこ きくらげ 生姜	6日(木)梨 長野県の水野農園から
10(月)	○	柏折パン チキンカツ モロヘイヤのスープ 野菜のトマト煮込み	鶏肉 卵 けずり節 昆布 豚肉 牛乳	パン 小麦粉 パン粉 油 オリーブ油 砂糖	モロヘイヤ ほうれん草 長ねぎ にんじん ピーマン 玉ねぎ ズッキーニ ホールトマト にんにく トマトピューレ なす	12(水)20(木)28(金)ぶど う 山形県の土屋ぶどう園か ら届きます。
11(火)	○	ご飯 味噌汁 きのこっこ 煮びたし ミニトマト	高野豆腐 わかめ 味噌 けずり節 昆布 鶏肉 おから ひじき 卵 スキムミルク 油揚げ 牛乳	七分米 ごま油 砂糖 パン粉 でん粉 油	切り干し大根 小松菜 長ねぎ しめじ 干しいたけ えのきたけ 玉ねぎ 生姜 キャベツ ミニトマト	
12(水)	○	タコライス 冬瓜のスープ ぶどう	豚肉 チーズ 豆腐 卵 けずり節 昆布 牛乳	七分米 油 砂糖 春雨	キャベツ 玉ねぎ にんじん ピーマン にんにく トマト 長ねぎ もやし 冬瓜 小松菜 ぶどう	
13(木)	○	ご飯 味噌汁 ししゃものバリバリ揚げ 豚肉のねぎ塩きんぴら	生揚げ 打ち豆 味噌 けずり節 昆布 ししゃも 豚肉 牛乳	七分米 焼売の皮 油 こんにやく ごま油 ごま	なす 小松菜 ごぼう にんじん れんこん 長ねぎ にんにく	
14(金)	○	ごま汁うどん ささみの磯辺揚げ 金時豆煮	豚肉 油揚げ 昆布 けずり節 鶏肉 卵 あおのり 金時豆 牛乳	うどん 油 練りごま ごま 砂糖 ごま油 小麦粉	もやし 小松菜 にんじん 長ねぎ たけのこ にんにく	9月は、なす月間です。 市内産のなすを使った料 理が登場します。
18(火)	○	ごまご飯 かき玉汁 豚肉の黒こしょう焼き なすと生揚げの味噌炒め	卵 豆腐 けずり節 昆布 豚肉 生揚げ 味噌 牛乳	七分米 ごま でん粉 油 砂糖	長ねぎ 小松菜 なす 玉ねぎ ピーマン にんじん 生姜	10(月)野菜のトマト煮込 み 13(木)味噌汁 18(火)なすと生揚げの味 噌炒め
19(水)	ヨ	鶏ごぼうご飯 実だくさん汁 鮭のごまみそ焼き 豚肉と切り干し大根の炒め物	鶏肉 油揚げ 豆腐 けずり節 昆布 鮭 味噌 豚肉 ヨーグルト	七分米 油 砂糖 ごま油 ごま	にんじん ごぼう 大根 長ねぎ 切り干し大根 にはら エリンギ にんにく	
20(木)	○	マーボー豆腐丼 春雨スープ ぶどう	豆腐 豚肉 味噌 鶏肉 わかめ けずり節 昆布 牛乳	七分米 ごま油 砂糖 でん粉 春雨 ごま	長ねぎ たけのこ にんじん 干しいたけ にんにく 生姜 キャベツ 小松菜 ぶどう	
21(金)	○	チャンポンうどん 野菜と鶏さんのであい お月見団子	豚肉 えび いか けずり節 昆布 鶏肉 豆腐 牛乳	うどん 油 里芋 砂糖 白玉粉 でん粉	もやし キャベツ 長ねぎ にんじん にんにく 生姜 さやいんげん 大根	21日(金)お月見団子 21日は十五夜です。お月 見団子に見立てた白玉団 子をみたらしていただきま す。
25(火)	○	ピザサンド パンブキンシチュー キャベツのソテー	ベーコン チーズ 鶏肉 牛乳 スキムミルク 生クリーム 鶏ガラ	パン 小麦粉 バター 油 オリーブ油	玉ねぎ ピーマン かぼちゃ にんじん キャベツ 小松菜 にんにく	
26(水)	○	ご飯 道産子汁 大豆入りジャンボシュウマイ ビーフソテー	鶏肉 味噌 鶏ガラ 豚肉 大豆 スキムミルク 牛乳	七分米 ごま油 バター 焼売の皮 でん粉 ビーフン 砂糖 ごま	ホールコーン もやし 白菜 にはら にんじん 長ねぎ 生姜 玉ねぎ ごぼう 干しいたけ	
27(木)	○	秋の香りご飯 清汁 さんまの塩焼き 打ち豆と切り昆布の煮物 りんご	昆布 鶏肉 豆腐 わかめ けずり節 さんま 豚肉 打ち豆 さつま揚げ 牛乳	七分米 栗 油 ごま油 砂糖	にんじん しめじ 小松菜 えのきたけ りんご	26日(水)大豆入りジャン ボシュウマイ 直径13cmのシュウマイの 皮で作った大きなシュウマ イです。具の中には、大豆 も入っています。
28(金)	○	スアンラータンめん 生揚げと豚肉の中華炒め ぶどう	鶏肉 卵 けずり節 昆布 豚肉 えび 生揚げ 牛乳	蒸し中華麺 油 でん粉 ラー油 ごま油 砂糖	白菜 小松菜 生姜 にんじん たけのこ きくらげ 玉ねぎ キャベツ もやし ぶどう	

牛乳らん ○…牛乳 ヨ…ヨーグルト

* 都合により材料が変更になることがあります。 * 材料は全てを表示しているわけではありません。

月平均栄養価

エネルギー 827kcal たんぱく質 36.1g 脂質 26.5g