



9月予定献立表

《今月のめあて》

あじわって たべよう



平成30年度9月

給食回数 17 回

武蔵野市立桜野小学校

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)	エネルギーとなる(き)	体の調子を整える(みどり)	
4	火	チリライス ポイルやさいちゅうかドレッシング なし	○	きんときまめ ぶたにく ベーコン ぎゅうにゅう	しちぶまい こめつぶむぎ あぶら さとう こんにやく	たまねぎ にんじん もやし マッシュルーム トマトジュース パセリ キャベツ こまつな なし	<p>2学期のスタートです！生活のリズムをもどして、しっかり食べて元気に過ごしましょう。</p>  <p>給食がはじまります！</p> <p>☆6日もちもちチーズパン 白玉粉・牛乳・小麦粉・ベーキングパウダー・オリーブ油などで生地を作り丸めて、オーブンで焼きます。</p>  <p>☆13日魚春巻き チーズと白身魚(メルルーサ)・いんげんを春巻きの皮で巻き、油で揚げます。魚が苦手な子も食べやすいメニューです。</p> <p>☆20日信田煮 関西の郷土料理です。大阪府信田の森の狐の好物が油揚げだったことからこの名前がつけられました。油揚げとじゃが芋・人参・いんげんなどをだし・醤油・砂糖・みりん・酒で煮ます。</p> <p>☆21日お月見団子 21日は十五夜です。白玉粉と豆腐を混ぜお団子にし、みたらしをかけます。</p> 
5	水	ごはん すましじる さけのてりやき なすとぶたにくのみそいため きよほう	○	とうふ こんぶ さけ ぶたにく むぎみそ ぎゅうにゅう	しちぶまい さとう あぶら	にんじん きりぼしだいこん えのき なす たまねぎ ピーマン しょうが きよほう	
6	木	スパゲティミートソース ベーコンとこまつなのソテー もちもちチーズパン	麦	ぶたにく だいたず ベーコン ぎゅうにゅう チーズ	スパゲッティー あぶら さとう しらたまこ こむぎこ オリーブあぶら	たまねぎ にんじん にんにく しょうが セロリ ホールトマト キャベツ こまつな	
7	金	ピラフ ベジタブルスープ チキンカツソースかけ たまごとキャベツのいためもの	○	えび とりがら とりにく たまご ベーコン ぎゅうにゅう	しちぶまい こめつぶむぎ こむぎこ ぼんこ あぶら さとう	にんじん たまねぎ コーン マッシュルーム ピーマン もやし パセリ こまつな キャベツ	
10	月	ごはん ふりかけ とんじる さばのたつたあげ おんやさいきよほう	○	じゃこ かつおぶし あおのり ぶたにく なまあげ みそ さば ぎゅうにゅう	しちぶまい さとう あぶら こんにやく かたくりこ ごまあぶら	ごぼう にんじん こまつな ながねぎ しょうが もやし キャベツ きよほう	
11	火	タンタンうどん あおのりポテト ちゅうかソテー	○	ぶたにく だいたず みそ あおのり ぎゅうにゅう	うどん ごまあぶら ごま あぶら じゃがいも	もやし きゅうり たまねぎ にんにく しょうが キャベツ たら にんじん たけのこ	
12	水	むすびパン やさいスープ なすトマトのチーズグラタン マカロニとベーコンソテー	○	とりにく こんぶ ぶたにく だいたず ピザチーズ ベーコン ぎゅうにゅう	むすびパン じゃがいも あぶら ツイストマカロニ	にんじん キャベツ セロリ にんにく なす たまねぎ ホールトマト ピーマン	
13	木	チャーハン ちゅうかスープ さかなはるまき はるさめのソテー	○	やきぶた とうふ めかじき チーズ とりがら ぎゅうにゅう	しちぶまい こめつぶむぎ あぶら ごまあぶら はるまきのかわ かたくりこ はるさめ	ながねぎ たまねぎ にんじん にんにく しょうが はくさい たけのこ こまつな いんげん きくらげ たら もやし	
14	金	スタミナどん わかめスープ だいがくいも	○	ぶたにく わかめ とうふ こんぶ ぎゅうにゅう	しちぶまい こめつぶむぎ いとこんにやく さとう あぶら はるさめ さつまいも ごま	ながねぎ たまねぎ ほしいいたけ にんにく しょうが こまつな	
18	火	ごはん さつまじる ぶたのかくに にびたし きよほう	ヨ	みそ ぶたにく うずらのたまご あぶらあげ ヨーグルト	しちぶまい さとう あぶら	たまねぎ ながねぎ にんじん かんぴょう だいこん ごぼう いんげん しょうが はくさい もやし こまつな きよほう	
19	水	ロコモコどん (ハンバーグ キャベツ ソース) ウィンナースープ	○	ぶたにく だいたず ぎゅうにゅう ウィンナー とりがら	しちぶまい こめつぶむぎ ぼんこ あぶら さとう バター アルファベットパスタ	キャベツ コーン たまねぎ にんじん こまつな セロリ にんにく	
20	木	ごはん けんちんじる さんまのおやきおろしソース しのだに りんご	○	とりにく こんぶ さんま あぶらあげ ぎゅうにゅう	しちぶまい こんにやく ごまあぶら さとう じゃがいも いとこんにやく あぶら	ごぼう にんじん えのき かんぴょう ながねぎ りんご だいこん ほしいいたけ たまねぎ いんげん	
21	金	ごもくあんかけやきそば おんやさい おつきみだんご	○	ぶたにく とりがら じゃこ とうふ ぎゅうにゅう	ちゅうかめん ごまあぶら かたくりこ しらたまこ さとう	にんじん もやし キャベツ たまねぎ しめじ たけのこ チンゲンサイ にんにく しょうが だいこん こまつな	
25	火	くりごはん すましじる つくねのてりやきソース ごもくきんぴら	○	こんぶ とうふ とりにく おから ぶたにく ぎゅうにゅう	しちぶまい くり ごま さつまいも さとう ぼんこ あぶら いとこんにやく ごまあぶら	きりぼしだいこん にんじん えのき こまつな ながねぎ しょうが ごぼう いんげん	
26	水	しよくパン てづくりリンゴジャム コーンクリームスープ とりのガーリックやき じゃがいもソテー	○	ぎゅうにゅう なまクリーム とりがら とりにく ベーコン	しよくパン さとう あぶら こむぎこ バター じゃがいも	りんご レモン クリームコーン ホールコーン たまねぎ セロリ にんじん にんにく パセリ いんげん	
27	木	ごはん みそしる いかのごまがらめ あげボールのもの	○	とうふ わかめ みそ いか あげボール だいたず ぎゅうにゅう	しちぶまい かたくりこ あぶら さとう ごま	たまねぎ こまつな ながねぎ しょうが だいこん にんじん いんげん	
28	金	エビホワイトソースかけ ポイルやさい わふうドレッシング りんご	○	えび とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム だいたず	しちぶまい こめつぶむぎ あぶら こむぎこ バター	マッシュルーム たまねぎ セロリ にんじん キャベツ もやし こまつな りんご	

○・・・牛乳 麦・・・麦茶 ヨ・・・ヨーグルト

平均栄養価 エネルギー636kcal たんぱく質25.3g 脂質20.6g

献立(食材)は一部都合により変更する事もあります。