



# 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!



令和元年度9月

給食回数 18 回

武蔵野市立第五小学校

日 曜	こ ン だ て	牛 乳	つ か う も の (材 料)			コ メ 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)	
3 火	ナン キーマカレー さつまいもチキンスープ ポイルやさい わふうドレッシング なし	○	ぶたひきにく だいず とりにく とりガラ ぎゅうにゅう	ナン あぶら ちゅうりきこ さつまいも こんにやく ごまあぶら さとう	たまねぎ にんじん しょうが にんにく ブロッコリー セロリー キャベツ こまつな ホールコーン なし	<b>2学期の給食が始まります</b>  生活リズムを整え、毎食 しっかり食べて、元気にすご しましょう。 
4 水	しょうがごはん みそしる とりのごましちみやき じゃがいもこまつなのソテー	○	あぶらあげ だしコブ みそ かつおぶし とりにく ベーコン ぎゅうにゅう	七分米 こめつぶむぎ さとう ごまあぶら ごま あぶら じゃがいも	しょうが にんじん きりぼしだいこん なら ながねぎ たまねぎ こまつな	<b>なし &amp; ぶどう</b>  今年も「梨」は長野県の 「水野農園」から、「ぶどう」 は山形県の「土屋ぶどう園」 から届きます。低農薬で大 切に育てられた旬の果物は、 季節の間たくさん献立に登 場します。 
5 木	むぎごはん すましじる さけのチャンチャンやき にびたし	○	とうふ なまわかめ かつおぶし だしコブ みそ ぎゅうにゅう	七分米 こめつぶむぎ さとう パター	にんじん ながねぎ たまねぎ ピーマン キャベツ しめじ レモンかじゅう こまつな はくさい もやし	
6 金	コーンピラフ ちゅうかスープ あげぎょうざ ぶどう	○	ハム とりにく なまあげ とりガラ ぶたひきにく だいず ぎゅうにゅう	七分米 あぶら ごまあぶら でんぶん ぎょうざのかわ ちゅうりきこ さとう	たまねぎ にんじん ホールコーン こまつな しょうが キャベツ なら ほしいたけ ながねぎ にんにく ピオーネ	
9 月	むぎごはん みだくさんみそしる カジキのフライ ねぎしおきんびら	○	なまあげ みそ かつおぶし かじき とりにく ぎゅうにゅう	七分米 こめつぶむぎ さといも こんにやく ごまあぶら はくりきこ ばんこ あぶら さとう ごま	にんじん ごぼう ながねぎ こまつな キャベツ れんこん	
10 火	ツナチーズドック ベジタブルスープ チキンラタトゥイユ ぶどう	○	ツナ ピザチーズ とりガラ とりにく ぎゅうにゅう	パン じゃがいも ちゅうりきこ あぶら さつまいも さとう	たまねぎ にんじん ホールコーン パセリにんにく セロリー ほうれんそう マッシュルーム なす ピーマン ロザリオ	<b>13日(金) お月見団子</b>  13日は十五夜です。白玉 団子を「月見団子」に見立て て、みたらしあんをかけてい たいただきます。 
11 水	スパゲティミートソース (スパゲティ・ミートソース) あおのりポテト えだまめ	○	ぶたひきにく だいず あおのり ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ マッシュルーム にんじん セロリー にんにく トマトジュース トマト えだまめ	
12 木	ごはん まめじゃこ なたのみそしる ぶたのしょうがやき あおなとこんにやくのソテー ヨーグルト	ヨ	だいず にぼし みそ かつおぶし ぶたにく あぶらあげ ヨーグルト	七分米 こめつぶむぎ でんぶん あぶら さとう ごま じゃがいも こんにやく ごまあぶら	なす ながねぎ たまねぎ しょうが こまつな にんじん	
13 金	にくみそライス(ごはん・にくみそ) プチトマト かきたまじる おつきみだんご	○	ぶたひきにく だいず みそ たまご とうふ かつおぶし だしコブ ぎゅうにゅう	七分米 こめつぶむぎ さとう あぶら でんぶん しらす たまご ちゅうりきこ	ながねぎ にんじん しょうが ほしいたけ たけのこ トマト ほうれんそう かんぴょう	<b>20日(金) 蒸しおはぎ</b>  20日の「彼岸入り」に合わ せて、手作りおはぎです。き な粉と黒すりごまの2種類を 作ります。 
17 火	とうにゅうタンタンつけめん (ちゅうかめん・とうにゅうタンタンじる) ミニはなまき ぶどう	○	ぶたひきにく だいず みそ とうにゅう とりガラ だしコブ ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん さとう ごまあぶら すりごま ごま ごまペースト きょうりきこ はくりきこ	だいずもやし にんじん ながねぎ なら しょうが にんにく ロザリオ	
18 水	むぎごはん スンドゥブスープ さわらのてりやき やさいのあげびたし	○	とうふ ぶたにく かつおぶし さわら ぎゅうにゅう	七分米 こめつぶむぎ ごまあぶら さとう あぶら でんぶん さといも	はくさい ながねぎ キムチ なら なす かぼちゃ ズッキーニ	
19 木	ごはん なめたけ みそしる ささみのさざれやき じゃがいもとひじきのソテー	○	こうやどうふ みそ かつおぶし とりにく ひじき とりひきにく ぎゅうにゅう	七分米 こめつぶむぎ さとう でんぶん マヨネーズ ばんこ じゃがいも あぶら	えのきだけ たけのこ はくさい にんじん こまつな たまねぎ さやいんげん	
20 金	むしおはぎ けんちんじる かじょうどうふ ぶどう	○	きなこ とうふ あぶらあげ かつおぶし だしコブ なまあげ ぶたひきにく みそ ぎゅうにゅう	もち米 さとう すりごま さといも こんにやく ごまあぶら あぶら でんぶん	だいこん にんじん ごぼう なら たまねぎ しょうが ピオーネ	
24 火	みなみょうおめまごはん さつまじる サバのカレー ふうみあげ きりぼしだいこんのごますりため	○	あぶらあげ みそ かつおぶし さば とりにく ぎゅうにゅう	南魚 魚米(白米) さつまいも こんにやく あぶら ちゅうりきこ でんぶん ごまあぶら すりごま さとう	ごぼう にんじん ながねぎ こまつな にんにく きりぼしだいこん ピーマン もやし	
25 水	しょくパン てづくりリンゴジャム ミートボールブラウンシチュー ポテトとコーンのソテー	○	ぶたひきにく だいず ベーコン ぎゅうにゅう	パン さとう ちゅうりきこ でんぶん あぶら パター じゃがいも	りんご レモンかじゅう しょうが たまねぎ にんじん しめじ セロリー ブロッコリー ホールコーン さやいんげん	
26 木	くりごはん みそしる とりのつくねやき あおなのりあえ	○	だしコブ なまわかめ みそ かつおぶし とりにく だいず のり ぎゅうにゅう	七分米 もち米 くり さとう じゃがいも ばんこ あぶら でんぶん	たまねぎ しょうが ごぼう にんじん こまつな ほうれんそう もやし	
27 金	にくもりうどん (うどん・つけじる・かて) にしよくてんぷら(さつまいも・ししゃも) ぶどう	○	ぶたにく かつおぶし だしコブ ししゃも たまご ぎゅうにゅう	さとう さつまいも はくりきこ あぶら	もやし しょうが ながねぎ こまつな だいこん にんじん きよほう	
30 月	ガパオふうライス(ごはん・く) トム・カーガイ ヤムウンセン(ポイルやさい ・ドレッシング) プチトマト	○	ぶたひきにく とりひきにく とりにく みそ とうにゅう とりガラ えび ぎゅうにゅう	七分米 こめつぶむぎ ごまあぶら さとう あぶら ごまペースト はるさめ でんぶん ごま	たまねぎ にんじん ピーマン バジル にんにく しょうが もやし マッシュルーム たけのこ チンゲンサイ レモンかじゅう きゅうり セロリー トマト	<b>『タイの料理』</b>  東南アジアにある「タイ王 国」の料理は、周辺の中国 やカンボジア、マレーシア、 ラオス、ミャンマーなどの影 響を受けています。香辛料、 香味野菜、ハーブを使用し て「辛味・酸味・甘味」を多彩 に組み合わせた味付けが特 徴です。 今回は、バジルが入った 「ガパオライス」と、生姜が香 るクリーミーなスープ「トム・ カーガイ」と、タイ風の春雨 サラダ「ヤムウンセン」を作り ます。※香辛料等はひかえ めです 

平均栄養価 中学年 エネルギー 643 kcal ・たんぱく質 27.9 g ・脂質 20.1

献立は都合により変更される事もあります。