



# 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

給食回数 18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)	
3	火	スパゲッティにくみそかけ じゃがいものチーズ焼き なし	○	ぶたにく だいず みそ チーズ ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら さとう でんぷん じゃがいも パター	たまねぎ ながねぎ なす ピーマン にんじん にんにく しょうが パセリ なし	<p><b>2学期がはじまりました!</b></p>  <p>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>
4	水	かしわおれパン ビーンズスープ しろみぎかなのフライ ちゅうのうソース ポイルキャベツ	○	しろいんげんまめ とりにく とりから メルルーサ ぎゅうにゅう	パン じゃがいも あぶら さとう こむぎこ パンこ	たまねぎ にんじん セロリ にんにく ホールトマト トマトジュース キャベツ	
5	木	チンジャオロースどん スランダータン ビーフンソテー ぶどう	○	ぶたにく とりから とりにく たまご ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら さとう でんぷん ビーフン ごまあぶら	ピーマン たまねぎ たけのこ にんじん しょうが にんにく はくさい こまつな もやし いら ほしいたけ きよほう	
6	金	とりごもごはん みだくさんわふうじる さけのしおこうじやき ナスのひみつおろし	○	ひじき とりにく なまあげ あぶらあげ だしけずり こんぶ さけ しらすほし ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう こんにやく ごまあぶら	にんじん ほしいたけ ごぼう しめじ ながねぎ こまつな だいこん なす さやいんげん	
9	月	ごはん ふりかけ みそしる いかにごまがらめ ちくわとキャベツのみそいため	○	ちりめんじゃこ みそ かつおぶし あおのり あぶらあげ だしけずり こんぶ いかに ちくわ ぎゅうにゅう	こめ さとう ごま あぶら じゃがいも こむぎこ でんぷん	にんじん えのきたけ ながねぎ だいこん こまつな しょうが キャベツ もやし ほしいたけ にんにく	
10	火	タコライス (ごはん・にく・キャベツ・ソース) はるさめスープ とうもろこし	○	ぶたにく とりにく とうふ だしけずり こんぶ ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら さとう はるさめ	たまねぎ キャベツ ホールトマト レモン たけのこ ながねぎ にんじん えのきたけ とうもろこし	
11	水	ナン キーマカレー トマトとやさいのスープ ホットサラダ チューブマヨネーズ ぶどう	○	ぶたにく とうふ とりにく とりから ぎゅうにゅう	ナン あぶら さとう こむぎこ でんぷん じゃがいも マヨネーズ アルファベットパスタ	たまねぎ セロリ にんにく しょうが にんじん りんご ホールトマト トマト オクラ こまつな きよほう さやいんげん ホールコーン	
12	木	ひやしちゅうかさそば (めん・にく・やさい・たれ) なまあげのピリカラに ミニトマト	○	ぶたにく わかめ だしけずり こんぶ なまあげ とりにく みそ 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 でんぷん	きゅうり もやし にんじん しょうが ながねぎ キャベツ ほしいたけ にんにく ミニトマト	
13	金	さつまいもごはん だまこじる だいずいりつくね やさいとじゃこのソテー	ヨ	こんぶ ぶたにく だしけずり とりにく だいず ちりめんじゃこ ヨーグルト	こめ むぎ さつまいも ごま さとも だまこもち こんにやく ごまあぶら でんぷん あぶら さとう	にんじん ながねぎ しょうが キャベツ ホールコーン こまつな	
17	火	ごはん みそしる とりしちみやき ぶたにくのねぎしおきんぴら	○	なまあげ わかめ みそ だしけずり こんぶ とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ さとう ごまあぶら ごまこんにやく	だいこん こまつな ながねぎ ごぼう にんじん れんこん にんにく	
18	水	にくもりうどん (うどん・つけじる・かて) ちくわのいそべあげ ぶどう	○	ぶたにく あぶらあげ だしけずり ちくわ あおのり ぎゅうにゅう	うどん さとう でんぷん 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 きよほう	
19	木	ツナライス とうがんのスープ スペインふうオムレツ チューブケチャップ やさいソテー	○	ツナ えび とりにく だしけずり こんぶ たまご ベーコン ぎゅうにゅう	こめ あぶら じゃがいも オリーブあぶら でんぷん	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 ピーマン あかピーマン にんにく パセリ キャベツ しめじ コーン	
20	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 ぎゅうにゅう なまクリーム レパースーセージ	こめ おしむぎ あぶら こむぎこ パター	たまねぎ にんじん ホールコーン ほうれんそう マッシュルーム キャベツ こまつな りんご	
24	火	ふきよせごはん すましじる わふうおろしハンバーグ きりほしだいこんに	オ	こんぶ とりにく とうふ わかめ だしけずり ぶたにく あぶらあげ	こめ くり パンこ あぶら さとう	にんじん しめじ ほうれんそう えのきたけ たまねぎ だいこん しょうが きりほしだいこん さやいんげん みかんジュース	
25	水	しょくパン キャロブミルククリーム レパースーセージのポトフ あおなといかのソテー	○	ぎゅうにゅう なまクリーム レパースーセージ とりから いか ちりめんじゃこ	しょくパン キャロブ でんぷん さとう パター じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん キャベツ セロリ にんにく こまつな ホールコーン	
26	木	ごはん まめじゃこ のっぺいじる さばのみそやき にびたし	ヨ	だいず かえりにほし とうふ とりにく こんぶ だしけずり さば みそ あぶらあげ ヨーグルト	こめ でんぷん あぶら さとう ごまこんにやく	だいこん にんじん ごぼう ながねぎ はくさい こまつな	
27	金	あきのカレーライス ポイルやさい ちゅうかドレッシング りんご	○	ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ 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 しょうが にんにく もやし キャベツ こまつな りんご	
30	月	ごはん みそしる ししゃものやさいあんかけ にくじゃが	○	とうふ わかめ みそ だしけずり こんぶ ししゃも ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう でんぷん じゃがいも こんにやく	えのきたけ こまつな ながねぎ たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン ほしいたけ にんにく しょうが グリーンピース	

牛乳らんー ○…牛乳 ヨ…ヨーグルト オ…みかんジュース

