



9月予定献立表

《今月のめあて》

はいぜんだいや、ふきんをきれいにしよう
あとかたづけをきちんとしよう



令和元年 9月

給食回数

18 回

武蔵野市立境南小学校

日 曜	こんだて	牛乳	つかうもの(材料)			ワンポイント
			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	キーマカレー ふくじんづけ ポイルやさいでつくりドレスシグ なし	○	ぶたにく ヨーグルト ぎゅうにゅう	しちぶ米 こめつぶむぎ サラダゆ せんとう(洗糖) こむぎこ パター ごまあぶら ごま	たまねぎ セロリにんにく 生姜 にんじん なし トマト キャベツ れんこん だいこん こまつな	2学期の給食が始まります。 今学期もおいしく、安全な給 食を子供たちに届けます！
4 水	ガーリックトースト ポークンチュー ごぼうとこんにやくのソテー	○	ぶたにく とりがら なまクリーム ぎゅうにゅう	パン パター サラダゆ じゃがいも こむぎこ せんとう こんにやく	にんにく パセリ たまねぎ マッシュルーム にんじん セロリ トマト はくさい ごぼう えのき	パンや麺、丼ごはんの時 は、よく噛んで食べるように、 こんにやくやごぼう、いかな ど、噛み応えのある食材を 取り入れていきます。
5 木	ゆかりごはん みそしる ししゃものしよくあげ きゃべつとひきにくのいために ピオーネ	○	わかめ あぶらあげ みそ 煮干し ししゃも あおのり ぶたにく ぎゅうにゅう	しちぶ米 ていアミロース米 こむぎこ サラダゆ せんとう でんぶん	ゆかり だいこん こまつな ながねぎ にんじん キャベツ たけのこ ピーマン 生姜 ピオーネ	にしよくあげは、青のりにと にんじんを衣に混ぜて作りま す。青のりの香りと、にんじ んのほのかな甘みを感じら れます。
6 金	ガバオライス(いりたまごあり) とうがんのスープ えだまめのしおゆで	○	とりにく たまご ぶたにく とりがら ぎゅうにゅう	しちぶ米 おしむぎ サラダゆ せんとう	ピーマン たまねぎ にんにく バジル とうがんにんにん こまつな ながねぎ えだまめ	ガバオライスはタイ料理で す。バジルの香りと、ナンブ ラーのうま味がおいしいメ ニューです。
9 月	やしそばなすみそあなか け ひじきとツナのソテー ゴーヤチャンプルー	○	ぶたにく みそ とりがら ツナ ひじき たまご とうふ ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん サラダゆ せんとう でんぶん ごまあぶら	なす ほししいたけ たけのこ たまねぎ ながねぎ にんじん 生姜 たら キャベツ こまつな にがうり しめじ	ゴーヤはビタミンCや鉄分、 カルシウムなど、色々な栄養 が含まれています。揚げるこ とで、ゴーヤの苦みが少な く、食べやすくなります。
10 火	むらさきまいごはん みそしる さけのみそマヨネーズやし うみとだいちのパーベキューがらめ	○	こぶ わかめ みそ さけ だいず いか ぎゅうにゅう かつおぶし	しちぶ米 ていアミロース米 むらさき米 マヨネーズ せんとう でんぶん サラダゆ	キャベツ だいこん ながねぎ にんじん たまねぎ ピーマン 生姜 にんにく くだもの レモン	パーベキューソースは、りん ご・玉ねぎ・レモンをたっぷり 使い、さわやかな味に仕上 げます。
11 水	けいはん(鶏飯) とうがんにのもの こんにやくのおかかき ピオーネ	○	とりにく たまご とりがら 小ぶ ぶたにく かつおぶし けずりぶし ぎゅうにゅう	しちぶ米 げん米 せんとう サラダゆ ごま でんぶん いとこんにやく	ほししいたけ こまつな ながねぎ 生姜 とうがんに たまねぎ にんじん たけのこ ピオーネ	*** ** 今月の平均栄養価 エネルギー 644 kcal たんぱく質 26.6g 脂 質 22.2g *** **
12 木	あげパン あきやさいのポトフ ウインナーソテー えだまめのしおゆで	○	ぶたにく とりがら ウインナー ぎゅうにゅう	パン せんとう サラダゆ じゃがいも	なす かぼちゃ しめじ たまねぎ にんじん キャベツ セロリにんにくもやし えだまめ	十五夜の行事食として、お 月見汁が出ます。白玉粉に かぼちゃを加えて、お月様を イメージした黄色いお団子入 りの汁です。
13 金	スタミナどん おつきみじる もやしのおんやさ い きよほう	○	ぶたにく とりにく かつおぶし とうふ かまぼこ ぎゅうにゅう	しちぶ米 こめつぶむぎ こんにやく せんとう サラダゆ しらたまこ	ながねぎ たまねぎ にんにく だいこん にんじん かぼちゃ こまつな もやし キャベツ チンゲンサイ きよほう ほししいたけ	十五夜の行事食として、お 月見汁が出ます。白玉粉に かぼちゃを加えて、お月様を イメージした黄色いお団子入 りの汁です。
17 火	にくもりうどん ゴーヤのかきあげ きよほう	○	ぶたにく かつおぶし 小ぶ ちくわ たまご ぎゅうにゅう	サラダゆ せんとう こむぎこ	もやし ながねぎ 生姜 だいこん にんじん ほうれんそう にがうり たまねぎ コーン きよほう	つけ汁のだし汁は、厚削り節 とラウス昆布の合わせだしを 使用します。
18 水	ことうパン スープ なすのミートソースやし たっぷりやさいのいためもの	○	とりにく とりがら ぶたにく チーズ ベーコン ぎゅうにゅう	パン パスタ サラダゆ	たまねぎ にんじん セロリ にんにく なす トマト パセリ コーン キャベツ もやし こまつな	苦手な手が多いなすです が、和・洋・中、どんな料理 にも化ける万能野菜です。
19 木	しんしょうがごはん もずくみそしる いしかのからあげチリソース ねぎしおきんぴら ヨーグルト	○	こぶ もずく あぶらあげ みそ かつおぶし いか ぶたにく ヨーグルト	しちぶ米 むらさき米 せんとう じゃがいも でんぶん サラダゆ ごまあぶら	生姜 ほししいたけ こまつな ながねぎ たまねぎ にんにく れんこん にんじん ごぼう	だんらん給食2-2
20 金	ちゅうかうまにどんぶり あつやきたまご ひじきに	○	ぶたにく いか とりがら とうふ とりにく ひじき ちくわ ぎゅうにゅう たまご	しちぶ米 こめつぶむぎ サラダゆ せんとう でんぶん	にんじん たまねぎ たけのこ はくさい しめじ チンゲンサイ 生姜 こまつな ごぼう	ひじきはカルシウム・マグネ シウム・鉄分などのミネラル が豊富な食材です。子供た ちに積極的に食べて欲しい 食材です。
24 火	さんしよくそばろごはん みそしる あつあげとうふのもの きよほう	○	とりにく わかめ あぶらあげ みそ かつおぶし なまあげ ぶたにく ぎゅうにゅう	しちぶ米 げん米 せんとう サラダゆ こんにやく でんぶん	にんじん いんげん ながねぎ こまつな しめじ たけのこ きよほう	たまごが硬くならないよう に、オーブンにスチームを加 えて、柔らかくなるように焼き 上げます。
25 水	スパゲティミートソース やさいのソテー ポテトリヨネーズ	○	ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう	スパゲティ サラダゆ せんとう じゃがいも	たまねぎ パセリ にんじん にんにく 生姜 セロリ トマト キャベツ もやし こまつな	たっぷりの玉ねぎをしっかり 炒め、トマトをよく煮込むこ とで、甘味とコクのあるミ ートソースになります。
26 木	じゃこごはん みそしる さばのねぎソースかけ いりどり ブルーン	○	じゃこ わかめ あぶらあげ みそ 煮干し さば とりにく	しちぶ米 ていアミロース米 でんぶん サラダゆ ごま せんとう ごまあぶら さといも こんにやく	にんじん だいこん こまつな ながねぎ ごぼう たけのこ れんこん いんげん ほししいたけ ブルーン	だんらん給食2-3
27 金	くりごはん なごりみそしる とりのからあげ こまつなソテー ヨーグルト	○	こぶ ぶたにく みそ かつおぶし とりにく ヨーグルト	しちぶ米 もち米 くり でんぶん こむぎこ サラダゆ ごまあぶら せんとう ごま じゃがいも	たまねぎ にんじん かぼちゃ かんぴょう いんげん にんにく 生姜 こまつな もやし キャベツ しめじ	栗は、長野県飯山市から届 きます。保護者の皆さまが皮 むきをしてくれます。
30 月	むぎごはん こんさいたっぷりスープ とりのパーベキューソースかけ こうやとうふのあげに ブルーン	○	かつおぶし 煮干し とりにく こうやとうふ ちくわ	しちぶ米 おしむぎ じゃがいも さといも サラダゆ せんとう でんぶん	だいこん にんじん たまねぎ こまつな セロリにんにく ピーマン パセリ いんげん ブルーン	だんらん給食2-1

牛乳欄○→牛乳

* 材料の調達の場合により、多少の変更が生じる場合があります。