



9月予定献立表



家庭数

《今月のめあて》

しょくじのマナーをまもろう！

令和元年度 給食回数 18 回 武蔵野市立本宿小学校 給食室

日 曜	こ ン だ て	牛 乳	つ か う も の (材 料)			コ メ ン ト	ランチルーム	
			体をつくる(あか)	力や熱となる(き)	体の調子をとのえる(みどり)			
3 火	ナン キーマカレー ポイルやさいわふうドレッシング なし	○	ぶたにくヨーグルト ぎゅうにゅう	ナン あぶら さとう バター こむぎこ こんにやく	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 ほしぶどう キャベツ もやし こまつな きゅうり なし	2学期が始まりました！もう少し、暑い日が続きます。3食しっかり食べて、夏バテをしないようにしましょう！		
4 水	かてうどん なつやさいかきあげ ぶどう	○	ぶたにく けずりぶし ちりめんじゃこ ちくわ ひじき たまご ぎゅうにゅう	さとう こむぎこ あぶら	もやし にんじん キャベツ ごぼう だいこん こまつな ながねぎ しょうが たまねぎ アスパラ いんげん ぶどう			
5 木	ごはん すましじる さけのちゃんちゃんやき にくじゃが	○	とうふ なまわかめ けずりぶし みそ ぶたにく ぎゅうにゅう	しちぶまい あぶら さとう バター じゃがいも むかごこんにやく	ながねぎ キャベツ にんじん にんにく たまねぎ こまつな ほししいたけ		3日(火) キーマカレー	
6 金	マーボーなすどん あつさりやさい	○	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	なす たまねぎ ながねぎ たけのこ にんじん たら ほししいたけ にんにくしょうが もやし キャベツ チンゲンサイ	2学期最初の給食はキーマカレーです。ひき肉を使ってよく煮込んだカレーです。ナンに乘せて食べましょう。		
9 月	ハヤシライス ポイルやさいわふうドレッシング ぶどう	○	ぶたにく とりがら ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ あぶら さとう こむぎこ バター はるさめ	たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリ キャベツ もやし きゅうり ぶどう		1-2 5-1	
10 火	しんしょうがごはん とうがんじる ししゃもやき ずいきとぶたにくのもの	○	こんぶ なまわかめ はんぺん けずりぶし ししゃも ぶたにく ぎゅうにゅう	しちぶまい あぶら さとう こんにやく	しょうが とうがん ながねぎ こまつな きりぼしだいこん にんじん ほししいたけ 干しずいき たけのこ いんげん	5日(木) サケのちゃんちゃん焼き	1-1 5-2	
11 水	ツナとコーンのホットサンド しろいんげんまめとぶたにくのカレーにわふうピクルス	○	ツナ チーズ しろいんげんまめ ぶたにく ベーコン とりがら ぎゅうにゅう	パン あぶら マヨネーズ じゃがいも こむぎこ バター さとう	パン あぶら マヨネーズ じゃがいも こむぎこ バター さとう	コーン たまねぎ ビーマン にんじん マッシュルーム いんげん にんにく きゅうり だいこん しょうが	ちゃんちゃん焼きは北海道の郷土料理です。味噌で味付けされた野菜をたつぷりのせています。	2-2 4-1
12 木	のざわなチャーハン とうふのそぼろにこんにやくのいためもの	○	ベーコン とうふ とりにく とりがら けずりぶし ひじき ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	しちぶまい あぶら ごまあぶら はるさめ さとう でんぶん むかごこんにやく	のざわなづけ たまねぎ にんじん たけのこ たら ほししいたけ しょうが こまつな ごぼう			
13 金	やきそばごもくあんかけ だいこんとなまあげのもの あまからだんご	○	ぶたにく けずりぶし にぼし なまあげ とうふ ぎゅうにゅう	ちゅうかめん ごまあぶら でんぶん あぶら さとう しらたまこ	にんじん もやし キャベツ たまねぎ たけのこ こまつな にんにく しょうが だいこん ほししいたけ	13日(金) あまからだんご	2-1 4-2	
17 火	オープンサンド(ポテサラダ) とうがんのミネストローネスープ なすのグラタン	○	ハム ぶたにく とりがら とりにく スキムミルク ぎゅうにゅう チーズ	パン じゃがいも あぶら マヨネーズ マカロニ こむぎこ バター ドライパン	にんじん コーン とうがん なす たまねぎ キャベツ セロリ にんにく ホールトマト パセリ トマトジュース マッシュルーム	9月13日は中秋の名月、お月見の日です。みたらしたれのおだんごをつけました。	2-3 4-1	
18 水	スパゲッティミートソース いそべポテト やさいのオイスターいため	○	ぶたにく あおのり さつまあげ ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら じゃがいも バター むかごこんにやく ごまあぶら	たまねぎ パセリ 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 ねんこん			
19 木	けいはん いかのみそやき まめじゃこ	○	とりにく たまご とりがら のり いか みそ だいず にぼし ぎゅうにゅう	しちぶまい あぶら さとう でんぶん ごま	にんじん ほししいたけ ながねぎ しょうが	19日(木) 鶏飯	3-2 6-1	
20 金	ごはん みそじる さんまのうめにウィンナーとキャベツのソテー	○	あぶらあげ みそ けずりぶし さんま こんぶ レバーソーセージ ぎゅうにゅう	しちぶまい あぶら さとう でんぶん	だいこん こまつな ながねぎ しょうが うめほし にんじん もやし キャベツ	鶏飯は人気献立です。ごはんにしっかり味付けをした具をのせ、鶏ガラだしの汁をかけて食べます。	3-1 6-2	
24 火	かじょうどうふどん こんにやくのさついため	○	ぶたにく なまあげ みそ ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら こんにやく	たけのこ にんじん たまねぎ キャベツ ほししいたけ チンゲンサイ にんにく しょうが ながねぎ こまつな もやし チンゲンサイ たまねぎ ほししいたけ たけのこ ながねぎ しょうが にんにく キャベツ こまつな にんじん			
25 水	びゃんびゃんめん カレーおんやさい さつまいもとだいずのかりんとうあげ	○	ぶたにく けずりぶし だいず ぎゅうにゅう	なまうどん ごまあぶら でんぶん あぶら さつまいも さとう	たけのこ キャベツ ながねぎ きりぼしだいこん にんじん たまねぎ こまつな にんにく	25日(水) びゃんびゃん麺	びゃんびゃん麺は、中国の北側の方の料理で3cm幅のうどんのような麺なんだそうです。給食では太めのめんを使っています。	
26 木	くりごはん すましじる きりぼしだいこんのあつやきたまご ひじきのいためもの	○	こんぶ とうふ もずく けずりぶし たまご とりにく ひじき ぶたにく ぎゅうにゅう	しちぶまい もちごめ くり でんぶん あぶら さとう				
27 金	クリームソースかけライス やさいソテー りんご	○	とりにく ベーコン ぎゅうにゅう スキムミルク	しちぶまい むぎ バター あぶら こむぎこ なまクリーム	パセリ マッシュルーム コーン たまねぎ にんじん アスパラ セロリ キャベツ こまつな りんご			
30 月	くらざとうパン あきやさいのポトフ さばのトマトソース	○	ぶたにく とりがら けずりぶし さば ぎゅうにゅう	パン じゃがいも あぶら こむぎこ バター さとう	たまねぎ なす かぼちゃ にんじん キャベツ こまつな セロリ にんにく しょうが ホールトマト			

※材料は全てを表示しているわけではありません。

献立は都合により変更される事もあります。

★月平均栄養価★

エネルギー 617kcal たんぱく質 25.1g 脂肪 21.4g

生活リズムを ととのえよう!

みなさんは夏休み中に、朝寝坊をしたり、朝ごはんをぬいたり、夜ふかしをしたりしていませんか？
しっかり勉強して運動するためには、食事、勉強、運動、睡眠などのは、日常生活を規則正しく行って、生活リズムをととのえることが大切です。

