

# 9月 予定献立表

2019年

給食回数 18回

武蔵野市立桜堤調理場

日	牛乳	献立名	体の血や肉になるもの (赤)	体の熱や力になるもの (黄)	体の調子を整えるもの (緑)	作り方・その他
3(火)	○	ジャージャー麺 もやしとタコのピリカラ炒め ゆでとうもろこし	豚肉 大豆 味噌 けずり節 昆布 たこ 牛乳	蒸し中華麺 油 ごま油 砂糖 でん粉 ラー油 ごま	玉ねぎ 干しいたけ たけのこ にんじん 生姜 にんにく 長ねぎ もやし とうもろこし	
4(水)	○	豚肉のブルコギ丼 韓国風スープ きゅうりの変わり漬け	豚肉 わかめ 鶏肉 鶏ガラ 牛乳	米 油 ごま油 砂糖 でん粉 ごま	にんにく にんじん 玉ねぎ にら しめじ えのきたけ 大豆もやし 小松菜 生姜 きゅうり	新学期が始まりました。 夏休みは楽しく過ごせ ましたか？生活リズム を整え、2学期も規則正 しい食生活を心がけま しょう。 実りの秋がやってきました。
5(木)	○	豚飯 中華スープ 白身魚のから揚げハニーマスタードソース 野菜炒め ぶどう	豚肉 かまぼこ ハム 豆腐 鶏ガラ メルルーサ レバーソーセージ 牛乳	米 砂糖 ごま油 小麦粉 でん粉 油 マヨネーズ はちみつ ごま	干しいたけ キャベツ たけのこ えのきたけ 長ねぎ にんじん レモン もやし 小松菜 にんにく ぶどう	実りの秋がやってきました。 秋は、春に芽を出した 植物が実を結ぶ季節で、 他にも美味しい旬の食 べ物がたくさん登場しま す。
6(金)	○	ガパオライス 卵スープ	鶏肉 大豆 卵 けずり節 昆布 牛乳	米 油 砂糖 でん粉	玉ねぎ ビーマン 赤ビーマン にんにく バジル 長ねぎ にんじん 小松菜	魚一さんま 野菜一大根・白菜 さつまいも・里芋・栗 果物一柿・りんご
9(月)	○	ご飯 味噌汁 きのことこ 野菜の辛子炒め ミニトマト	油揚げ 味噌 けずり節 昆布 鶏肉 おから ひじき 牛乳	米 ごま油 砂糖 パン粉 でん粉 油 ごま	冬瓜 小松菜 長ねぎ しめじ 干しいたけ えのきたけ 玉ねぎ 生姜 もやし にんじん キャベツ ミニトマト	
10(火)	○	ピザサンド 白菜のミルクスープ 野菜ソテー りんご	ベーコン チーズ 鶏肉 牛乳 スキムミルク 鶏ガラ レバーソーセージ	パン じゃが芋 油 バター オリーブ油	玉ねぎ ビーマン にんじん 白菜 セロリ キャベツ 小松菜 にんにく りんご	
11(水)	○	ご飯 おからふりかけ 味噌汁 あじの干物のから揚げ 五目豆	おから ちりめんじゃこ ひじき あおのり けずり節 生揚げ 味噌 昆布 あじ 大豆 ちくわ 牛乳	米 油 ごま 砂糖 こんにゃく	キャベツ 小松菜 ごぼう にんじん	
12(木)	○	マーボーなす丼 豆腐のスープ 梨	豚肉 大豆 味噌 豆腐 けずり節 昆布 牛乳	米 油 砂糖 でん粉 ごま 油	なす にら 玉ねぎ 長ねぎ たけのこ にんじん にんにく 生姜 もやし ほうれん草 梨	3日(火) とうもろこし 武蔵野市の農家さんが 軽井沢で育ててくれたとう もろこしです。一年に一回 給食でお出ししています。
13(金)	○	チャンポンうどん じゃが芋と鶏肉の味噌煮 お月見団子	豚肉 えび いか けずり節 昆布 大豆 鶏肉 味噌 豆腐 牛乳	うどん 油 じゃが芋 こんにゃく でん粉 砂糖 白玉粉	もやし キャベツ 長ねぎ にんじん にんにく 生姜 小松菜	
17(火)	○	食パン ミルククリーム ポトフ チキンとマカロニのバジルソテー りんご	牛乳 スキムミルク 生クリーム 豚肉 レバーソーセージ けずり節 昆布 鶏肉 チーズ	パン でん粉 砂糖 バター じゃが芋 油 マカロニ オリーブ油	玉ねぎ にんじん キャベツ 大根 セロリ にんにく バジル りんご	
18(水)	○	ご飯 豆じゃこ ビーフン入りスープ 鶏肉のごま焼き なすのオイスター炒め	大豆 かえり煮干し 鶏肉 けずり節 昆布 いか 牛乳	米 でん粉 油 砂糖 ごま ビーフン ごま油	もやし 小松菜 長ねぎ 生姜 なす ビーマン にんにく 玉ねぎ にんじん にんにく	12日(木)20日(金)27日 (金)梨 長野県の水野農園から 5(木)30(月)ぶどう 山形県の土屋ぶどう園か ら届きます。
19(木)	○	ごま汁うどん(うどん・つけ汁) 鶏の磯辺揚げ 金時豆煮	鶏肉 けずり節 あおのり 金時豆 牛乳	うどん 油 練りごま ごま 砂糖 ごま油 小麦粉	もやし 小松菜 にんじん にんにく 生姜	
20(金)	○	キーマカレー ボイル野菜 和風ドレッシング 梨	豚肉 大豆 牛乳	米 押し麦 油 小麦粉 バター こんにゃく ドレッシング	レーズン にんにく 生姜 セロリ 玉ねぎ にんじん ホールトマト りんご もやし 小松菜 キャベツ 梨	
24(火)	○	ミルクスープスパゲッティ ラタトゥイユ	ベーコン えび 牛乳 スキムミルク 鶏ガラ	スパゲッティ 油 バター オリーブ油 砂糖	玉ねぎ にんじん しめじ ほうれん草 生姜 にんにく ビーマン なす スズキーニ トマト ホールトマト かぼちゃ トマトピューレ	
25(水)	○	ご飯 冬瓜と豆腐のスープ 大豆入りジャンボ焼売 ビーフンソテー	卵 えび 豆腐 けずり節 昆布 豚肉 大豆 牛乳	米 ごま油 でん粉 焼売の皮 ビーフン 砂糖 ごま	冬瓜 小松菜 長ねぎ 玉ねぎ 生姜 ごぼう にんじん 干しいたけ	13日(金) お月見団子 13日は十五夜です。お月 見団子に見立てた白玉 団子をみたくしていただ きます。
26(木)	麦 ヨ	きのこご飯 さつまいもの味噌汁 さんまの塩焼き 大根おろし煮 打ち豆とひじきの煮物	昆布 豚肉 生揚げ 味噌 けずり節 さんま ひじき 打ち豆 さつまいも ヨーグルト	米 砂糖 さつまいも こんにゃく 油 ごま油	にんじん しめじ えのきたけ 干しいたけ ごぼう 長ねぎ 大根	
27(金)	○	キムチ豆腐丼 春雨スープ ナムル 梨	豚肉 豆腐 味噌 鶏肉 わかめ けずり節 昆布 牛乳	米 油 砂糖 ごま油 ごま でん粉 春雨	にら にんじん 白菜キムチ たけのこ 玉ねぎ 白菜 長ねぎ きくらげ 生姜 キャベツ もやし 小松菜 干しいたけ 梨	
30(月)	○	パン カレーポトフ なすミートグラタン ぶどう	鶏肉 鶏ガラ 豚肉 牛乳 スキムミルク チーズ	パン じゃが芋 油 リボンバスタ オリーブ油 バター 小麦粉	冬瓜 玉ねぎ にんじん キャベツ セロリ にんにく なす ホールトマト ぶどう	

牛乳らん ○…牛乳 麦…麦茶 ヨ…ヨーグルト \*都合により材料が変更になることがあります。\*材料は全てを表示しているわけではありません。

月平均栄養価 エネルギー 838kcal たんぱく質 35.2g 脂質 27.3g