



9月予定献立表



《今月のめあて》

あじわって たべよう

令和元年度 9月

給食回数 18 回

武蔵野市立桜野小学校

日 曜	こ ん だ て	牛 乳	つ か う も の (材 料)			コ メ ン ト
			体をつくる(あか)	エネルギーとなる(き)	体の調子を整える(みどり)	
3 火	スタミナどん わかめスープ だいがいも	○	ぶたにく わかめ とうふ こんぶ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ いとこんにやく さとう あぶら はるさめ ごまあぶら さつまいも	ながねぎ たまねぎ はくさい ほししいたけ にんにく しょうが こまつな	<p>2学期のスタートです！ 生活のリズムをもどし て、しっかり食べて元気 に過ごしましょう。</p>  <p>☆13日お月見団子 13日は十五夜です。 白玉粉と豆腐を混ぜお 団子にし、みたらしをか けます。</p>  <p>☆20日ラグビーワールド カップ給食 ラグビーのワールド カップが、日本で初めて 開催されます。20日は、 日本対ロシア戦が行われ れます。給食では、ロシ ア料理のピロシキとポ ルシチを出します</p>  <p>☆25日ガパオライス タイ料理の代表的な 1品です。鶏ひき肉とみ じん切りにした野菜を炒 め、オイスターソース・ バジルで香りと味つけし ます。</p>
4 水	スパゲティーミートソース ベジタブルソテー もちもちチーズパン	○	ぶたにく だいず とり ぎゅうにゅう とうにゅう チーズ	スパゲティー あぶら さとう しらたまこ こむぎこ オリブあぶら	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく しょうが セロリ カットマト キャベツ こまつな もやし	
5 木	ごはん すましじる さけのてりやき なすとぶたにくのみそいため きよほう	○	とうふ こんぶ さけ ぶたにく むぎみそ ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら	にんじん きりほしだいこん こまつな なす たまねぎ ピーマン しょうが きよほう	
6 金	ピラフ こまつなのスープ チキンカツソースかけ たまごときやべつのいためもの	○	えび とりにく たまご ベーコン ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら こむぎこ ぼんこ さとう	にんじん たまねぎ ホールコーン マッシュルーム ピーマン パセリ もやし こまつな キャベツ いんげん	
9 月	ごはん ふりかけ とんじる さばのたつたあげ おんやさい きよほう	○	じゃこ かつおぶし あおのり ぶたにく とうふ みそ さば ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら こんにやく かたくりこ ごまあぶら	きりほしだいこん ごぼう にんじん こまつな ながねぎ しょうが もやし キャベツ きよほう	
10 火	しるなしタンタンうどん あおのりピーズ ちゅうかソテー	○	ぶたにく みそ だいず あおのり とりにく ぎゅうにゅう	うどん ごま ごまペースト さとう あぶら ごまあぶら じゃがいも かたくりこ いとこんにやく	もやし きゅうり たまねぎ にんにく しょうが キャベツ こまつな にんじん	
11 水	むすびパン やさいスープ なすトマトのチーズグラタン マカロニのカレーソテー	○	ぶたにく こんぶ だいず ピザチーズ ベーコン ぎゅうにゅう	むすびパン じゃがいも あぶら さとう ツイストマカロニ	にんじん キャベツ こまつな セロリ にんにく なす たまねぎ トマト カットマト ピーマン	
12 木	ベジタブルチャーハン ちゅうかスープ さかなはるまき はるさめのソテー	○	えび とうふ こんぶ めかじき チーズ ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごまあぶら はるまきのかわ かたくりこ こむぎこ はるさめ	にんじん グリーンピース たまねぎ はくさい たけのこ ながねぎ こまつな しょうが いんげん きくらげ にら もやし	
13 金	やきそばごもくあんかけ おんやさい おつきみだんご	○	ぶたにく じゃこ とうふ ぎゅうにゅう	ちゅうかめん ごまあぶら かたくりこ しらたまこ さとう	にんじん もやし キャベツ たまねぎ ほんしめじ たけのこ チンゲンサイ にんにく しょうが だいこん こまつな	
17 火	ごはん みそしる ぶたのかくに ねぎしおきんぴら	ヨ	なまあげ みそ ぶたにく うずらのたまご とりにく ヨーグルト	こめ さとう あぶら ごまあぶら	キャベツ こまつな たまねぎ えのき だいこん ごぼう いんげん しょうが れんこん にんじん ながねぎ	
18 水	ロコモコどん(ハンバーグソースかけ・ ポイルきやべつ) ウィンナースープ	○	ぶたにく だいず とうにゅう レバーソーセージ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ ぼんこ あぶら さとう バター アルファベットパスタ じゃがいも にんにく	キャベツ きゅうり ホールコーン たまねぎ にんじん セロリ にんにく	
19 木	むぎごはん さつまじる いかのからあげねぎソース いりどり きよほう	○	こんぶ ぶたにく とうふ みそ いか とりにく ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ さつまいも こんにやく あぶら かたくりこ ごま さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん ながねぎ こまつな ごぼう たけのこ いんげん ほししいたけ きよほう	
20 金	やきピロシキ マカロニとツナソテー ポルシチ	○	ぶたにく だいず ツナ しろいんげんまめ ぎゅうにゅう	かしわおりパン こむぎこ ぼんこ あぶら ツイストマカロニ さとう	たまねぎ にんじん パセリ キャベツ ビート かぶ にんにく セロリ	
24 火	ごはん うさぎだき ちくわのいそべあげ やさしいおかかいため	○	とりにく あぶらあげ こんぶ ちくわ あおのり ベーコン かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ だまこもち さといも いとこんにやく あぶら さとう こむぎこ ごまあぶら	にんじん こまつな ほししいたけ れんこん たまねぎ いんげん	
25 水	ガパオライス いりたまご やさしいスープ	○	とりにく だいず たまご えび ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら さとう	にんじん ピーマン にんにく カラーピーマン たまねぎ バジル こまつな ホールコーン セロリ	
26 木	しよくパン てづくりリンゴジャム コーンクリームスープ とりのバターしょうゆやき じゃがいもソテー	○	ぎゅうにゅう なまクリーム とりにく レバーソーセージ	しよくパン さとう あぶら こむぎこ バター じゃがいも	りんご レモン クリームコーン ホールコーン たまねぎ セロリ にんにく パセリ にんじん いんげん	
27 金	むぎごはん エビホワイトソースかけ ポイルやさしい わふうドレッシング りんご	○	えび とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム とうにゅう だいず	こめ こめつぶむぎ あぶら こむぎこ バター かたくりこ こんにやく	マッシュルーム たまねぎ セロリ にんじん キャベツ もやし こまつな りんご	
30 月	くりごはん すましじる つくねのてりやきソース ごもくきんぴら	○	こんぶ とりにく とうふ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ くり さとう ぼんこ あぶら かたくりこ いとこんにやく ごまあぶら	きりほしだいこん こまつな ながねぎ にんじん えのき しょうが ごぼう れんこん いんげん	

○・・・牛乳 ヨ・・・ヨーグルト 麦・・・麦茶

献立(食材)は一部都合により変更する事もあります。

【今月の平均栄養価】 エネルギー 664.7kcal たんぱく質 28.6g 脂質22.5g