



# 9月予定献立表

てわけて きちんとかたづけよう

令和2年度

給食回数 20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)	
1	火	ジャージャーめん たまごとキャベツのいためもの なし	○	ぶたにく だいず みそ たまご ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん あぶら さとう でんぶん	たまねぎ ほししいたけ たけのこ にんじん ながねぎ しょうが キャベツ なし	<p><b>二学期が 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>
2	水	きなこあげパン レバーソーセージのポトフ チリコンカン	○	きなこ レバーソーセージ とりがら きんときまめ ぶたにく ぎゅうにゅう	パン あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん キャベツ セロリ にんにく マッシュルーム ホールトマト	
3	木	キムチチャーハン ちゅうかコンスープ ビーフンソテー	○	ぶたにく たまご とりがら ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごまあぶら でんぶん ビーフン さとう ごま	はくさいキムチ にんじん ピーマン ながねぎ しょうが にんにく クリームコーン ホールコーン たまねぎ キャベツ ほししいたけ きくらげ	
4	金	ガパオふうごはん モロヘイヤのスープ じゃがいもとごぼうソテー	○	ぶたにく とうふ とりがら ベーコン ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ でんぶん ごまあぶら さとう じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん ピーマン あかピーマン バジル にんにく しょうが トマト モロヘイヤ こまつな ごぼう さやいんげん	
7	月	ガーリックライス タンドリーサバ トマトとやさいのスープ ぶどう	○	さば ヨーグルト みそ とりにく とりがら ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら アルファベットパスタ でんぶん	にんにく にんじん パセリ しょうが たまねぎ トマト おくら こまつな ぶどう	
8	火	みそラーメン チャーシュー きりほしだいこんのごまずいため	○	みそ とりがら ぶたがら ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん あぶら ごまあぶら さとう ごま しろすりごま	キャベツ もやし たけのこ にんじん ホールコーン ながねぎ にんにく しょうが きゅうり きりほしだいこん ピーマン	
9	水	ナン キーマカレー ビーンズスープ とうもろこし	○	ぶたにく ぎゅうにゅう きんときまめ だしけずり こんぶ レバーソーセージ	ナン あぶら さとう こむぎこ 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 キャベツ こまつな マッシュルーム とうもろこし	
10	木	ゴマじゃこごはん すまじる わふうおろしハンバーグ にびたし	ヨ	ちりめんじゃこ とうふ だしけずり こんぶ ぶたにく だいず ゆば ヨーグルト	こめ ごま パンこ あぶら さとう	しょうが こまつな ながねぎ たけのこ かんぴょう たまねぎ だいこん キャベツ にんじん	
11	金	やきにくどん みそしる やさいのさつとに	○	ぶたにく なまあげ わかめ みそ だしけずり こんぶ あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ もちきび ごま ごまあぶら さとう でんぶん こんにやく	たまねぎ にんにく しょうが きりほしだいこん こまつな キャベツ レモン	
14	月	あわごはん みそしる マグロ&マグロもどき いとこんあまからに	○	わかめ なまあげ みそ だしけずり こんぶ こうやどうふ めかじき さつまあげ ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ もちあわ でんぶん あぶら さとう こんにやく ごまあぶら ごま	だいこん しょうが さやいんげん しめじ にんじん こまつな	
15	火	ツナライス とうがんのスープ オムレツ	○	ツナ ベーコン えび とりにく だしけずり こんぶ たまご ぎゅうにゅう	こめ あぶら パター	たまねぎ にんじん マッシュルーム ホールコーン とうがん ながねぎ かんぴょう こまつな しめじ	
16	水	セルフサンド(レバーソーセージ) クラムチャウダー ポイルやさい ちゅうかドレッシング	○	レバーソーセージ ほたてがえい えび とりがら なまクリーム だいず スキムミルク ぎゅうにゅう	パン あぶら こむぎこ バター ドレッシング	たまねぎ にんじん ホールコーン マッシュルーム セロリ キャベツ もやし こまつな	
17	木	さつまいもごはん きのこじる ぶたにくのこうみやき うちまめいりやさいソテー	○	こんぶ あぶらあげ みそ だしけずり ぶたにく うちまめ ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ さつまいも でんぶん ごま あぶら ごまあぶら さとう しろすりごま	しめじ えのきたけ ほししいたけ かんぴょう ながねぎ しょうが にんにく もやし キャベツ こまつな ホールコーン にんじん	
18	金	マーボーなすどん きりほしだいこんのナムル りんご	○	ぶたにく だいず みそ ハム ぎゅうにゅう	あぶら ごまあぶら さとう でんぶん ごま しろすりごま	なす ピーマン たら たまねぎ ながねぎ たけのこ ほししいたけ きりほしだいこん きゅうり にんじん キャベツ ホールコーン りんご	
23	水	にくもりうどん ゆでやさい ちくわのいそべあげ ぶどう	○	ぶたにく だしけずり ちくわ あおのり ぎゅうにゅう	うどん さとう こむぎこ あぶら	もやし しょうが ながねぎ だいこん こまつな にんじん ぶどう	
24	木	ごはん みそしる あじのフライ ちゅうのうソース きやべつとのときに	○	ぶたにく みそ こんぶ だしけずり あじ かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ パンこ あぶら ごま	だいこん にんじん かんぴょう ながねぎ こまつな キャベツ	
25	金	あきのカレーライス ポイルやさい わふうドレッシング りんご	○	ぶたにく だいず 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 しめじ セロリ しょうが にんにく りんご キャベツ もやし こまつな	
28	月	あきのかおりごはん けんちんじる ししゃもやき にくじゃが	ヨ	こんぶ とりにく なまあげ だしけずり ししゃも ぶたにく ヨーグルト	こめ あぶら さつまいも こんにやく ごまあぶら じゃがいも さとう	にんじん しめじ ながねぎ こまつな ごぼう たまねぎ ほししいたけ グリンピース	
29	火	あわごはん ふりかけ もずくかきたまじる いかのごまがらめ にびたし	○	ちりめんじゃこ かつおぶし あおのり もずく たまご とうふ こんぶ いか あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ もちあわ さとう ごま あぶら でんぶん こむぎこ	にんじん ながねぎ こまつな しょうが はくさい	
30	水	コッペパン キャロブクリーム ミネストローネ とりのエスニックやき	○	ぎゅうにゅう キャロブ なまクリーム とりにく しろいんげんまめ レバーソーセージ とりがら	パン さとう でんぶん アルファベットパスタ あぶら	たまねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム セロリ にんにく ホールトマト トマトジュース しょうが	

16日世界の料理  
「アメリカ」



クラムチャウダーは、貝と野菜を使ったアメリカを代表する具だくさんのスープです。白いクリーム仕立てのニューイングランド風、赤いマトスープのマンハッタン風、魚介の澄んだスープで作られるロードアイランド風など地域により特徴があります。今回はクリーム仕立てのニューイングランド風です。

25日  
秋のカレーライス  
なすやさつまいもなどの秋野菜を使ったカレーライスです。



りんご  
長野県の水野さんから届く特別栽培のりんごです。「つがる」という種類で、この秋、初めて収穫されるりんごです。



牛乳らんー ○…牛乳 ヨ…ヨーグルト

都合により食品を変更することがあります。

今月の栄養価 エネルギー 657kcal たんぱく質 27.9g 脂質 20.7g