



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2年度 9月

給食回数

20 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)	
1 火	ゆかりごはん ししゃものしよくあげ きゃべつとぶたにくのいためもの	○	ししゃも あおのり ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	こめ ていアミロース米 こむぎこ あぶら さとう	ゆかりこ にんじん キャベツ たけのこしょうが	ししゃもの二色揚げは、にんじん と青のり二色の衣です。
2 水	ガーリックトースト ビーンズシチュー そうめんかぼちゃのソテー	○	ぶたにくとりがら だいた なまクリーム ベーコン ぎゅうにゅう	パン オリーブあぶら あぶら じゃがいも こむぎこ パター ごま	にんにくパセリにんじん たまねぎ ホールトマト トマトピューレ かぼちゃ こまつな	そうめんカボチャは、ゆでるとそ うめんのように糸状にほぐれる 面白いカボチャです。
3 木	げんまいいりごはん ぶたにくのしょうがやき きりぼしだいこんのソースいため ピオーネ	○	ぶたにく ハム ぎゅうにゅう	こめ げんまい さとう ごまあぶら ごま あぶら	ながねぎしょうが きりぼしだいこん もやし にんじん キャベツ ピーマン ぶどう	豚肉に含まれるビタミンB1は、 暑くて疲れた体を元気にしてくれ る働きがあります。
4 金	キーマカレー えだまめのしおゆで	○	ぶたにく ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら さとう こむぎこ パター	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 えだまめ	キーマカレーはひき肉のカレー です。クミンやオールスパイスな どの香辛料を効かせて作ります。 す。
7 月	やきそばなすみそあんかけ ゴーヤチャンプルー	むぎ ちや	ぶたにく みそ とりがら たまご とうふ	むしちゅうかめん あぶら さとう でんぶん	なす ほししいたけ たけのこ たまねぎ ながねぎ にんじん しょうが にら にがうり しめじ	ゴーヤチャンプルーは沖縄料理 です。サツとゆでてから炒めるこ とによって、苦味を抑えて作ります。 す。
8 火	むぎごはん いかのからあげチリソース ねぎ塩きんぴら ピオーネ	○	いか ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ でんぶん あぶら ごまあぶら さとう	たまねぎ しょうが にんにく れんこん にんじん ごぼう ながねぎ ぶどう	山形の土屋順子さんから、農薬 不使用・有機肥料で育てたピ オーネが届きます。
9 水	おやこどんぶり あつあげとうふのもの	○	とりにくたまご だしけずり なまあげ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ げんまい さとう こんにやく あぶら でんぶん	たまねぎ にんじん えのきたけ こまつな ほししいたけ たけのこ さやいんげん	卵は、エサや育て方にこだわっ た国内産の鶏の卵を使っています。 す。
10 木	わかめごはん さばのねぎソースかけ いりどり	○	わかめ さば とりにく だしけずり ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ こむぎこ でんぶん あぶら ごまあぶら さとう さといも こんにやく	ながねぎ にんじん ごぼう たけのこ れんこん さやいんげん ほししいたけ	さばの空揚げに甘酸っぱいねぎ ソースがかかります。お魚が苦 手な子ども食べやすい味付けで す。
11 金	ガバオライス えだまめのしおゆで	○	とりにくたまご ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら さとう	ピーマン あかピーマン たまねぎ にんにく バジル えだまめ	ガバオライスはタイ料理。鶏ひき 肉とバジルを炒めた具が乗るご 飯です。
14 月	にくもりカレーうどん かぼちゃのそぼろに	○	ぶたにく あぶらあげ だしけずり とりにく ぎゅうにゅう	うどん さとう でんぶん あぶら	もやし だいこん にんじん かんぴょう ながねぎ たまねぎ こまつな かぼちゃ さやいんげん しょうが	豚肉の入った温かいカレーの汁 に冷たいうどんをつけて食べま す。
15 火	しんしょうがごはん まめつこつくね ひじきに ピオーネ	○	こんぶ とりにく あおだいず だいず スキムミルク みそ ひじき ちくわ あぶらあげ だしけずり ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ さとう マヨネーズ パンこ あぶら	しょうが たまねぎ にんじん ごぼう こまつな ぶどう	新生姜とは土から掘り出して間 もない生姜を言います。辛みが 少なくみずみずしいです。
16 水	くらざとうパン とうがんのスープ なすのミートソースやき	○	とりにくとりがら ぶたにく ベーコン チーズ ぎゅうにゅう	パン あぶら	とうがん にんじん こまつな ながねぎ なす たまねぎ にんにく ホールトマト パセリ	冬瓜は冬の瓜と書きますが、夏 が旬の野菜です。冬まで貯蔵で きることから冬瓜の名がつけま した。
17 木	きびごはん おからふりかけ とりのみそふうみ こうやどうふのあげに	○	おから ちりめんじゃこ ひじき あおのり かつおぶし とりにく みそ こうやどうふ ちくわ ぎゅうにゅう	こめ もちきび しろすりごま さとう あぶら でんぶん ごま	にんじん さやいんげん	戻した高野豆腐に片栗粉を付け て揚げ、甘辛いタレに絡めま す。高野豆腐とは思えないお肉 のような食感です。
18 金	ごもくチャーハン あじのマリネ もやしのおんやさい	○	やきぶた えび あじ かまぼこ ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ ごまあぶら こむぎこ でんぶん あぶら さとう	たまねぎ たけのこ ほししいたけ ながねぎ にんじん ピーマン もやし キャベツ チンゲンさい	あじは、古くから日本で食べられ てきた魚です。味が良いから 「あじ」という名前がつけられた と言われています。
23 水	じゃこのむらさきまいおこわ さけのしおこじやき にくじゃが	○	ちりめんじゃこ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ ていアミロース米 むらさきまい ごま あぶら じゃがいも こんにやく さとう	しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ こまつな	今年も行けませんでしたが、セ カンドスクールで毎年お世話に なっている長野県飯山市から無 農薬の紫米が届いています。
24 木	むぎごはん とうふのハンバーグ パクパクまめのいろどりいため	○	とうふ ぶたにくたまご スキムミルク いか あおだいず とりがら ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ パンこ あぶら さとう でんぶん	たまねぎ にんじん ピーマン なす ながねぎ さやいんげん ホールコーン しょうが にんにく	パクパク豆の彩り炒めは、青大 豆を中心としてコーン、にんじ ん、いんげん、なすなどが入るカ ラフルな炒め物です。
25 金	ちゅうかうまにどんぶり とうふのあつやきたまご ブルー	○	ぶたにく いか とりがら たまご ひじき とりにく ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら さとう でんぶん	にんじん たまねぎ たけのこ キャベツ しめじ チンゲンさい しょうが こまつな ブルー	長野県南佐久の須田さんから、 特別栽培の完熟ブルーが届きま す。
28 月	とりとほうれんそうの クリームスパゲティー じゃがいもとキャベツのソテー	○	とりにく ベーコン なまクリーム チーズ スキムミルク ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら オリーブあぶら パター こむぎこ じゃがいも	たまねぎ パセリ にんじん しめじ ほうれんそう キャベツ	クリームソースは、小麦粉とパ ターを丁寧に炒めて、ルウから 手作りしています。
29 火	くりごはん とんじる とりのからあげ	○	こんぶ ぶたにくとうふ みそ だしけずり とりにく ぎゅうにゅう	こめ もちごめくり じゃがいも こんにやく あぶら でんぶん こむぎこ	ごぼう にんじん だいこん こまつな かんぴょう ながねぎ にんにく しょうが	栗は秋の味覚の代表格。給食 から季節の便りをお届けしま す。
30 水	ツナチーズホットサンド あきやさいのポトフ ピオーネ	○	ツナ チーズ ぶたにく 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	たまねぎ パセリ なす かぼちゃ しめじ こまつな にんじん キャベツ セロリにんにく ぶどう	なす、かぼちゃ、しめじ、小松菜 などの秋野菜が入ったポトフで す。

* 材料の調達の都合により、多少の変更が生じることがあります。