



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2年度 9月 給食回数 20 回 武蔵野市立本宿小学校 給食室

日 曜	こんだて	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)	体の調子をととのえる(みどり)		
1 火	ごはん あんだんすー いかのユーリンソースがけ おんやさい	○	ぶたにく だいず きなこ みそ いか あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう しろすりごま ごまあぶら ごま でんぶん	しょうが ながねぎ もやし にんじん こまつな キャベツ	1日(火) あんだんすー 沖縄料理で、【あんだ=油】【んすー=みそ】を表す言葉です。甘めのみそ味でごはんのお供です。	
2 水	ぶっかけおきなわそば ゴーヤーチャンプル きんときまめのあまに	○	ぶたにく とりがら だしけずり かまぼこ たまご とうふ きんときまめ ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら さとう ごまあぶら	たまねぎ ながねぎ にがうりにんじん しめじ しょうが		
3 木	ごはん さけのちゃんちゃんやき にくじゃが メロン	○	さけ みそ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう バター じゃがいも こんにゃく	キャベツ ながねぎ にんじん にんにく たまねぎ こまつな ほししいたけ メロン		
4 金	ガパオライス きりほしだいこんのサツとに	○	とりにく たまご ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう ごま ごまあぶら	ピーマン あかピーマン たまねぎ にんにく パジル きりほしだいこん きゅうりにんじん もやし こまつな		
7 月	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	こめ おしむぎ あぶら さとう でんぶん	なす たまねぎ ながねぎ たけのこ にんじん ほししいたけ にんにく しょうが おくら もやし キャベツ チンゲンさい	4日(金) ガパオライス ガパオライスのガパオはタイ語で【パジル】という意味です。パジルのさっぱりとした味わいが暑い日にぴったりのごはんです。	
8 火	フレンチトースト しろいんげんまめとぶたにくのカレーに きゅうりのかわりつけ	○	たまご ぎゅうにゅう しろいんげんまめ ベーコン ぶたにく とりがら	パン さとう バター あぶら じゃがいも こむぎ ごまあぶら	たまねぎ にんじん さやいんげん マッシュルーム にんにく トマトピューレ きゅうり しょうが		
9 水	いためやきそば とりのからあげ じゃがいものバターに	○	ぶたにく とりにく たまご チーズ ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん ごまあぶら でんぶん あぶら じゃがいも バター	たまねぎ にんじん もやし キャベツ にら たけのこ しょうが にんにく グリーンアスパラ		
10 木	しんしょうがごはん とうがんじる さわらのしおこうじやき ひじきのにも	○	こんぶ わかめ はんぺん だしけずり さわら ひじき ちくわ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう	しんしょうが とうがん ながねぎ こまつな にんじん さやいんげん		
11 金	とりにくのケバブどん あおのりピーンズ	○	とりにく だいず あおのり ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら さとう じゃがいも でんぶん	たまねぎ キャベツ こまつな	10日(木) 新ショウガごはん 夏頃に収穫してすぐに出荷されたものを新ショウガ、通年出回っているものをヒネショウガといいます。新ショウガは辛味が少なく水分が多いのでごはんともよく合います。	
14 月	ココアパン コーンスープ てづくりソーセージ じゃがいものトマトに	○	とりにく とりがら なまクリーム ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき スキムミルク	パン あぶら こむぎこ バター パンこ じゃがいも	クリームコーン たまねぎ セロリ キャベツ にんじん にんにく トマトジュース パセリ		
15 火	キーマカレー きゅうりのふくじんづけふう なし	○	だいず 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 バター	レーズン 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 きゅうり なし		
16 水	やきそばチンジャオオロス かぼちゃのそぼろに	○	ぶたにく とりにく だしけずり ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん あぶら でんぶん さとう	しょうが にんにく ピーマン たまねぎ もやし たけのこ にんじん かぼちゃ		
17 木	じゃこいりガーリックチャーハン こうみスープ まぐろとだいずのこはくに	○	ちりめんじゃこ ぶたにく とりがら めかじき だいず ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら でんぶん こむぎこ さとう	ながねぎ にんにく パセリ キャベツ もやし たけのこ にんじん こまつな しょうが さやいんげん		
18 金	せきはん すましじる つくねやきおろしソース ちくわのおんサラダ	○	ささげ とうふ わかめ だしけずり とりにく いか ひじき スキムミルク ちくわ ぎゅうにゅう	こめ もちごめ あぶら さとう パンこ マヨネーズ	はくさい たけのこ にんじん ながねぎ しょうが だいこん キャベツ もやし こまつな	24日(木) 秋の香りごはん にんじん、しめじ、さつまい入った炊き込みごはんです。秋の味覚を楽しんでください。	
23 水	スパゲッティナポリタン おんやさい こむぎふすまドーナツ	○	ハム ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう たまご	スパゲッティ あぶら こむぎはいが こむぎこ さとう バター あまなつとう	マッシュルーム たまねぎ にんじん にんにく ホールトマト パセリ キャベツ もやし チンゲンさい		
24 木	あきのかおりごはん すましじる ツナのあつやきたまご とうがんのそぼろに ヨーグルト	○	とりにく だしけずり たまご ツナ ひじき ぶたにく ヨーグルト	こめ あぶら さとう さつまいも おふ でんぶん	しめじ にんじん ながねぎ こまつな たけのこ たまねぎ とうがん しょうが ほししいたけ		
25 金	けいはん まめじゃこ	○	とりにく たまご とりがら きぎみのり だいず ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう でんぶん ごま	にんじん ほししいたけ だいこん つぼつけ ながねぎ しょうが		
28 月	ソフトフランスパン ビーフンスープ ハンバーグマトソースかけ さんしょくに	○	ベーコン とりがら ぶたにく スキムミルク ひじき おから ぎゅうにゅう	パン ビーフン パンこ あぶら じゃがいも さとう バター	もやし たまねぎ にんじん ながねぎ こまつな ホールコーン	30日(水) びやんびやんめん 食べ物の中で一番画数の多い漢字を使った中国のめん料理です。本場では平たいめんを使っていますが、給食ではほうとうめんが代用しています。	
29 火	ごはん なまあげのみそしる さんまのうめに おんやさい	○	なまあげ わかめ みそ だしけずり さんま やきぶた かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう でんぶん	たまねぎ ながねぎ しょうが うめほし こまつな にんじん キャベツ		
30 水	びやんびやんめん 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 だしけずり だいず ぎゅうにゅう	うどん あぶら でんぶん さつまいも くろざとう	もやし チンゲンさい ほししいたけ たまねぎ 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		

※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624kcal たんぱく質26.6g 脂質20.9g