

9月 予定献立表

2020年

給食回数 20 回

武蔵野市立桜堤調理場

日	牛乳等	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
1(火)	○	キムチ豆腐丼 春雨スープ ナムル	豚肉 豆腐 味噌 鶏肉 わかめ けずり節 昆布 牛乳	米 油 砂糖 でん粉 春雨 ごま油 ごま	にら にんじん 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 小松菜 干しいたけ もやし	 <p>4日(金)ぶどう 山形県の土屋順子さんから、無農薬のぶどうが届きます。</p> 
2(水)	○	ひじきご飯 鮭の照焼き 肉じゃが	ひじき 油揚げ 鮭 豚肉 けずり節 昆布 牛乳	米 油 砂糖 じゃが芋 こんにゃく	にんじん 生姜 玉ねぎ 干しいたけ 小松菜	
3(木)	○	フランスパン 豆乳入りクリームシチュー ガーリックチキン ゆでとうもろこし	鶏肉 牛乳 豆乳 生クリーム スキムミルク 鶏ガラ	パン じゃが芋 油 小麦粉 バター	玉ねぎ にんじん マッシュルーム にんにく とうもろこし	
4(金)	○	ガバオライス 卵スープ ぶどう	鶏肉 卵 けずり節 昆布 牛乳	米 ごま油 砂糖 でん粉	玉ねぎ にんじん ピーマン 赤ピーマン バジル にんにく 生姜 長ねぎ 小松菜 ぶどう	
7(月)	○	ウインナーピラフ 豆腐ともやしのスープ 鶏肉のオーロラソース	レバーソーセージ 豆腐 けずり節 昆布 鶏肉 牛乳	米 油 マヨネーズ	玉ねぎ にんじん もやし 長ねぎ	
8(火)	○	冷やし中華(麺・肉・タレ) 油揚げとニラの炒め物	わかめ 豚肉 けずり節 昆布 油揚げ 牛乳	蒸し中華麺 油 砂糖 ごま油 ごま	きゅうり もやし にんじん 生姜 にら キャベツ	
9(水)	○	ご飯 味噌汁 鰻フライ 五目豆	生揚げ 味噌 けずり節 昆布 あじ 大豆 ちくわ 牛乳	米 小麦粉 パン粉 油 こんにゃく 砂糖	キャベツ 小松菜 ごぼう にんじん	
10(木)	○	ガーリックフランス ポルシチ カレーマカロニソテー	豚肉 鶏ガラ ベーコン 牛乳	パン バター じゃが芋 油 砂糖 マカロニ	にんにく パセリ 玉ねぎ にんじん キャベツ セロリ ビート ホールトマト マッシュルーム 小松菜	
11(金)	○	マーボーなす丼 豆腐のスープ きゅうりの変わり漬け	豚肉 大豆 味噌 豆腐 けずり節 昆布 牛乳	米 米粒麦 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 小松菜 きゅうり	
14(月)	○	焼きそばテンジャオロース (麺・あんかけ) ひじきとツナのソテー	豚肉 鶏ガラ ツナ ひじき 牛乳	蒸し中華麺 油 でん粉 ごま油	赤ピーマン ピーマン 玉ねぎ たけのこ にんじん 生姜 にんにく キャベツ 小松菜	
15(火)	○	ご飯 味噌汁 豚の照焼き 筑前煮	わかめ 生揚げ 味噌 昆布 けずり節 豚肉 鶏肉 牛乳	米 砂糖 油 でん粉 こんにゃく	小松菜 長ねぎ 切り干し大根 生姜 にんじん たけのこ ごぼう	
16(水)	○	きびご飯 冬瓜と豆腐のスープ 大豆入りジャンボシウマイ ビーフンの炒め物	卵 えび 豆腐 けずり節 昆布 豚肉 大豆 鶏肉 牛乳	米 きび 油 でん粉 焼売の皮 ごま油 ビーフン	冬瓜 小松菜 長ねぎ 玉ねぎ 生姜 にんじん にら にんにく	
17(木)	○	黒砂糖パン ポトフ なすミートグラタン	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 リボンパスタ オリーブ油 バター 小麦粉	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	
18(金)	○	キーマカレー 野菜とツナのソテー	豚肉 大豆 ツナ 牛乳	米 押し麦 油 小麦粉 バター	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 キャベツ ほうれん草	
23(水)	麦	さんまの蒲焼き丼 さつま芋の味噌汁 打ち豆とひじきの煮物	さんま 豚肉 生揚げ 味噌 けずり節 昆布 ひじき 打ち豆 さつま揚げ	米 でん粉 小麦粉 油 砂糖 さつま芋 こんにゃく ごま油	生姜 ごぼう 長ねぎ にんじん	
24(木)	○	ピザサンド クリームシチュー 野菜ソテー	ベーコン チーズ 鶏肉 スキムミルク 牛乳 鶏ガラ レバーソーセージ	パン じゃが芋 油 小麦粉 バター オリーブ油	玉ねぎ ピーマン にんじん 白菜 セロリ キャベツ 小松菜 にんにく	
25(金)	○	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 鶏ガラ いか 牛乳	米 でん粉 油 砂糖 ごま ビーフン なたねサラダ油	もやし 小松菜 長ねぎ 生姜 なす ピーマン 玉ねぎ にんじん にんにく	
28(月)	○	チリライス 春雨入りスープ ジャーマンポテト	豚肉 チーズ 鶏肉 けずり節 昆布 ベーコン 牛乳	米 油 バター 小麦粉 砂糖 春雨 じゃが芋	玉ねぎ マッシュルーム にんにく トマトジュース もやし キャベツ パセリ にんじん 長ねぎ 生姜	
29(火)	○	ぶどうコッペパン チンゲン菜のスープ ムサカ コーン入り野菜ソテー	ほたて けずり節 昆布 ベーコン 牛乳 豚肉 チーズ	パン でん粉 油 バター 小麦粉 じゃが芋	チンゲン菜 長ねぎ もやし マッシュルーム 玉ねぎ なす にんにく ホールトマト 小松菜 キャベツ にんじん ホールコーン	
30(水)	○	麦ご飯 中華スープ ししゃもの空揚げ野菜あんかけ こんにゃくオランダ煮	豚肉 豆腐 鶏ガラ ししゃも 牛乳	米 米粒麦 油 小麦粉 でん粉 砂糖 こんにゃく ごま油	白菜 きくらげ 長ねぎ 玉ねぎ にんじん たけのこ ピーマン 干しいたけ にんにく 生姜	

牛乳らん ○…牛乳 麦…麦茶

* 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 829kcal たんぱく質 34.7g 脂質 27.3g



4日(金)ぶどう

山形県の土屋順子さんから、無農薬のぶどうが届きます。



2日(水)・15日(火) 第三中学校2年生考案メニュー

各クラスごとにテーマを決めて、一食分の献立を考えました。一部献立内容を変えていますが、その中から選ばれたバランスのとれたものです。



29日(火)ムサカ

ムサカはギリシャ料理です。「冷めてもおいしい」という意味がある、グラタンのような料理です。

