



9月予定献立表



《今月のめあて》

あじわって たべよう

令和2年度 9月

給食回数 20 回

武蔵野市立桜野小学校

日 曜	こ ン 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)	
1 火	つけカレーうどん ちくわのいそべあげ	○	ぶたにく だしけずり こんぶ とりがら ちくわ あおのり ぎゅうにゅう	うどん あぶら さとう でんぶん こむぎこ	もやし キャベツ たまねぎ にんじん こまつな ほししいたけ ながねぎ にんにくしょうが	実りの秋です。おいしい 魚や果物・野菜がたくさん 給食にも登場します。 
2 水	そぼろどん すましじる きんときまめのあまに	○	とうふ ぶたにく だしけずり こんぶ きんときまめ ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら さとう でんぶん おふ	たまねぎ あかピーマン しょうが きりぼしだいこん はくさい ながねぎ こまつな	
3 木	にぎやかピラフ フライドチキン ソーセージとキャベツのソテー	○	ベーコン えび だいず とりにく ぎゅうにゅう たまご レバーソーセージ	こめ こめつぶむぎ あぶら こむぎこ	たまねぎ にんにく ホールコーン ピーマン あかピーマン しょうが にんじん もやし キャベツ こまつな	
4 金	ビビンバ(ごはん そぼろ ゆでやさい みそ) ちゅうかソテー	○	ぶたにく みそ とりにく ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ さとう ごまあぶら ごま あぶら	にんにく しょうが だいず もやし こまつな にんじん キャベツ たけのこ	
7 月	ぶたキムチどん ナムル	○	ぶたにく みそ わかめ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん しろすりごま	はくさいキムチ たまねぎ にんじん にながねぎ にんにく たけのこ しょうが だいずもやし もやし ほうれんそう	
8 火	ミルクパン コーンクリームスープ てりやきチキン マカロニとベーコンソテー	○	ぎゅうにゅう なまクリーム とりがら とりにく ベーコン	パン あぶら こむぎこ バター さとう でんぶん マカロニ	クリームコーン ホールコーン たまねぎ セロリ しょうが にんにく にんじん キャベツ	
9 水	タンタンうどん からあげあおのりポテ ちゅうかソテー	○	ぶたにく だいず みそ あおのり とりにく ぎゅうにゅう	うどん しろすりごま ごま さとう あぶら ごまあぶら じゃがいも	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 たけのこ	
10 木	むぎごはん みそしる ヒレかつ おんやさい	○	わかめ なまあげ みそ だしけずり こんぶ ぶたにく ちりめんじゃこ かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ こむぎこ パンこ あぶら ごまあぶら	ながねぎ にんじん たまねぎ もやし キャベツ こまつな はくさい	
11 金	ハヤシライス ボイルやさい ちゅうかドレッシング	○	ぶたにく とりがら だいず 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 こんにやく ドレッシング	たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリ トマトビュレ だいこん こまつな ホールコーン	
14 月	あわごはん だまこもちりじる めかじきのねぎみそやき あぶらあげとやさいのいためもの	○	とりにく とうふ ほたてが だしけずり こんぶ めかじき みそ あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ もちあわ だまこもち ごまあぶら しろすりごま	にんじん きりぼしだいこん ながねぎ えのきたけ キャベツ もやし たまねぎ こまつな	
15 火	【ペルー料理】 ロモサルタード チキンスープ ポテトフライ	○	ぶたにく とりにく とりがら ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ バター さとう あぶら じゃがいも アルファベットパスタ	ホールトマト たまねぎ あかピーマン ピーマン にんにく にんじん セロリ グリーンピース	
16 水	スパゲティミートソース ベジタブルソテー もちもちチーズパン	○	ぶたにく だいず えび ぎゅうにゅう とうにゅう チーズ	スパゲティ あぶら さとう しらたまこ こむぎこ オリーブあぶら	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく しょうが セロリ トマトビュレ ホールトマト キャベツ こまつな	
17 木	くりごはん すましじる まめつこつくね やさいのおかかいため	○	こんぶ とうふ だしけずり とりにく あおだいず みそ かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ くり さとう マヨネーズ でんぶん あぶら こんにやく ごまあぶら	えのきたけ こまつな ながねぎ にんじん かんぴょう たまねぎ ホールコーン れんこん さやいんげん	
18 金	エビホワイトソースかけ ボイルやさい わふうドレッシング フルーツミックス	○	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 でんぶん はるさめ ドレッシング	マッシュルーム たまねぎ セロリ にんじん もやし キャベツ こまつな ミックスフルーツ	
23 水	ごはん ふりかけ とんじる えびのてんぶら おんやさい	○	ちりめんじゃこ かつおぶし あおのり ぶたにく なまあげ みそ だしけずり えび ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら こんにやく こむぎこ ごまあぶら	きりぼしだいこん にんじん こまつな ながねぎ もやし さやいんげん はくさい	
24 木	【ハンガリー料理】 ココアロール グヤーシュ(トマトにこみ) さきみのつけやき シヤラータ(ボイルやさい) ちゅうかドレッシング	○	ぶたにく しろいんげんまめ とりがら とりにく ぎゅうにゅう	パン じゃがいも さとう あぶら バター でんぶん こんにやく ドレッシング	たまねぎ にんじん きピーマン 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 トマトビュレ しょうが キャベツ こまつな	
25 金	マーボーどうふどん はるさめとやしのソテー	○	とうふ ぶたにく だいず みそ ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ ごまあぶら さとう でんぶん はるさめ あぶら	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 もやし こまつな きくらげ	
28 月	ごはん みそしる ぶたのかくに あおなとじゃこのソテー	ヨ	あぶらあげ みそ だしけずり ぶたにく ぎゅうにゅう たまご ちりめんじゃこ ヨーグルト	こめ さとう あぶら こんにやく	キャベツ ながねぎ かんぴょう えのきたけ だいこん ごぼう さやいんげん しょうが こまつな もやし にんじん	
29 火	おやこどん ごもくきんびら だいこんうめずつけ	○	とりにく たまご だしけずり ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ さとう あぶら でんぶん こんにやく ごまあぶら	たまねぎ ほししいたけ ほうれんそう ごぼう れんこん にんじん さやいんげん だいこん うめず	
30 水	トンファン ワンタンスープ しおにくどうふ	○	こんぶ ぶたにく だしけずり とりがら かまぼこ えび ほたてが い なまあげ ぎゅうにゅう	こめ さとう ワンタンのかわ ごまあぶら あぶら でんぶん	ほししいたけ にんじん ながねぎ はくさい もやし にんにく しょうが キャベツ にはら	

☆16日もちもちチーズパン
白玉粉・牛乳・小麦粉・ベー
キングパウダー・オリーブ油
などで生地を作り丸めて、
オーブンで焼きます。

☆17日豆つつくね
鶏ひき肉に青大豆・みそ・
マヨネーズを混ぜ、丸めて、
オーブンで焼きます。
豆が苦手でも、食べやすく
するために肉に混ぜまし
た。

【世界の料理】
15日ペルー料理
「ロモサルタード」
豚肉とパプリカをソテーし、
ご飯の上にのせます。ポテ
トフライと一緒に混ぜて食べ
ます。

24日ハンガリー料理
「グヤーシュ」「シヤラータ」
グヤーシュはトマト煮込み。
シヤラータはハンガリー語
でサラダを意味します。給食
ではアレンジしてボイル野菜
にしました。

○・・・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642kcal たんぱく質27.9g 脂質21.5g