



9月予定献立表

《今月のめあて》

てわけしてきちんとかたづけよう！



令和2年度 9月

給食回数 20 回

武蔵野市立第五小学校

日	曜	こんだて	牛乳	つかうもの(材料)			コメント
				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	きなこフレンチトースト ポトフ カスレ(まめとソーセージのトマトに)	○	ぎゅうにゅう たまご きなこ ぶたにくとりがら レバーソーセージ とりにく しろいんげんまめ	パン さとう バター じゃがいも あぶら こむぎこ	たまねぎ キャベツ にんじん セロリ にんにく パセリ マッシュルーム ホールトマト	 秋の味覚
2	水	タンタンとうにゅうつけめん (ちゅうかめん・つけじる) あげはるまき ミニトマト	○	ぶたにく だいたず みそ とうにゅうとりがら ひじき ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん さとう ごまあぶら しろすりごま ごま でんぶん はるまきのかわ こむぎこ はるさめ あぶら	だいたずみやし にんじん ながねぎ にら しょうが にんにく たけのこ もやし ほししいたけ ミニトマト	なし & ぶどう 今年も「梨」は長野県の「水野農園」から、「ぶどう」は山形県の「土屋ぶどう園」から届きます。低農薬で大切に育てられた旬の果物を一番おいしい時期に味わいましょう。
3	木	しんしょうがごはん よしのじる さけのちゃんちゃんやき ぶどう	○	あぶらあげ こんぶ とうふ とりにく だしげずり みそ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ さとう あぶら でんぶん バター	しんしょうが にんじん かんびょう こまつな だいこん たまねぎ ピーマン キャベツ しめじ レモン ぶどう	
4	金	ルースーどん (ごはん・チンジャオロースー) やさいちゅうかスープ だいたずみやしナムル	○	ぶたにくとりがら なまあげ ぎゅうにゅう	さとう でんぶん あぶら こめ こめつぶむぎ ごまあぶら ごま しろすりごま	ピーマン たまねぎ たけのこ にんじん にんにく しょうが はくさい チンゲンさい もやし だいたずみやし こまつな	
7	月	むぎごはん みそしる いわしのかばやき きりほしだいこんのキムチいため	○	わかめ みそ だしげずり こんぶ いわし ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ じゃがいも でんぶん こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら	たまねぎ しょうが にんじん きりほしだいこん こまつな はくさいキムチ ほししいたけ	
8	火	スパゲティミートソース (スパゲティ・ミートソース) あおのりポテト しらたまフルーツ	○	ぶたにく だいたず あおのり とうふ ぎゅうにゅう	スパゲティ あぶら さとう こむぎこ じゃがいも しらたまこ	たまねぎ マッシュルーム にんじん セロリ にんにく トマト ジュース ホールトマト ミックスフルーツ	
9	水	セルフサンド (かしわおれパン とうふハンバーグ) かぼちゃホワイトシチュー なし	○	とうふ ぶたにく だいたず ひじき とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム とりがら	パン あぶら パンこ さとう でんぶん じゃがいも こむぎこ バター	たまねぎ にんじん かぼちゃ チンゲンさい マッシュルーム なし	23日(水) 蒸しおはぎ 19～25日の「お彼岸」に合わせて、手作りおはぎです。きな粉と黒すりごまの2種類を作ります。
10	木	ねぎじゃこごはん なすのみそしる とりのたつたあげ モロヘイヤののりあえ	○	ちりめんじゃこ あぶらあげ みそ だしげずり こんぶ とりにくのり ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ ごま ごまあぶら さとう こむぎこ でんぶん あぶら	ながねぎ しょうが なす にら モロヘイヤ ほうれんそう もやし にんじん	
11	金	ポークチャップライス (ごはん・ポークチャップ) ころもやさいのマリネ えだまめ	○	ぶたにくとりがら ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ こむぎこ あぶら バター さとう さつまいも	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく ホールトマト トマトピューレ パセリ ホールコーン レモン えだまめ グリーンアスパラ れんこん	
14	月	ひじきごはん とんじる とりのさざれやき ミニトマト	○	ひじき あぶらあげ ぶたにく なまあげ みそ だしげずり とりにく ぎゅうにゅう	こめ さとう じゃがいも こんにやく あぶら しろすりごま マヨネーズ パンこ	にんじん さやいんげん だいこん ごぼう ながねぎ ミニトマト	24日(木) 栗ごはん 実りの秋に旬をむかえる「栗」を、ご飯と一緒にふつくと炊きあげます。
15	火	レタスイリチャーハン にくだんごはるさめのスープ はっほうさい	○	やきぶた ぶたにく だいたず とりから いか うずらたまご(カ ネセイ) ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら ごまあぶら さとう こむぎこ でんぶん はるさめ ごま	ホールコーン あかピーマン レタス チンゲンさい ながねぎ しょうが にんじん たまねぎ こまつな はくさい たけのこ ほししいたけ にんにく	
16	水	にくもりうどん (うどん・かてやさい・つけじる) ししゃものそべあげ なし	○	ししゃも あおのり ぶたにく だ しげずり こんぶ ぎゅうにゅう	うどん こむぎこ あぶら さとう	もやし こまつな だいこん にんじん しょうが ながねぎ なし	
17	木	ミルクパン さつまいもチキンスープ ナスのラザニア ぶどう	○	とりにくとりがら ぶたにく だ いたず ぎゅうにゅう チーズ	パン さつまいも あぶら リボンバスタ こむぎこ バター	たまねぎ にんじん こまつな セロリ しょうが なす にんにく ホールトマト ぶどう	
18	金	マーボーどうふどん (ごはん・マーボーどうふ) ワンタンスープ あおなとこんにやくのソテー	○	とうふ ぶたにく だいたず みそ とりにくとりがら あぶらあげ ぎゅうにゅう	ごまあぶら さとう でんぶん こめ こめつぶむぎ ワンタンのかわこんにやく ごま	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 にら チンゲンさい こまつな	29日(火)世界の給食 『タイの料理』 東南アジアにある「タイ王国」の料理は、周辺の中国やカンボジア、マレーシア、ラオス、ミャンマーなどの影響を受けています。香辛料、香味野菜、ハーブを使用し「辛味・酸味・甘味」を多彩に組み合わせた味付けが特徴です。 今回は、バジルが入った「ガパオライス」、生姜が香るクレーミーなスープ「トム・カーガイ」、タイ風の春雨サラダ「ヤムウンセン」を作ります。 ※香辛料等はひかえめです
23	水	むしおはぎ(きなこ・くろごま) とりごぼうじる かじょうどうふ ぶどう	○	きなこ とりにく だしげずり こんぶ なまあげ ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	もちごめ さとう ごま あぶら ごまあぶら でんぶん	ほししいたけ にんじん ごぼう ながねぎ かんびょう ピーマン たまねぎ しょうが ぶどう	
24	木	くりごはん みそしる おぼろいりとりつくね じゃがいものピリからきんぴら	○	こんぶ あぶらあげ みそ だしげずり とりにく だいたず ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ もちごめ くり さとう パンこ あぶら でんぶん じゃがいも ごま	とうがん こまつな にんじん しょうが たまねぎ しそは れんこん さやいんげん	
25	金	チリライス(ごはん・チリルー) ポイルやさい わふうドレッシング さつまいもレモンに	○	ぶたにく だいたず きんときまめ ベーコン ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら バター こむぎこ さとうこんにやく ごまあぶら さつまいも ごま	たまねぎ マッシュルーム にんにく ホールトマト キャベツ こまつな にんじん ホールコーン レモン	
28	月	みなみうおぬまごはん みそしる さばのさいきょうやき やさいのあげびたし	○	あぶらあげ みそ だしげずり さば ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら さといも	きりほしだいこん こまつな ながねぎ にんじん なす かぼちゃ スズキーニ	
29	火	ガパオライス(ごはん・ガパオ) トム・カーガイ ヤムウンセン(ポイルやさい) ヨーグルト	ヨ	ぶたにくとりにく だいたず みそ とうにゅうとりがら えび ヨーグルト	こめ こめつぶむぎ ごまあぶら さとう でんぶん あぶら ごま はるさめ	たまねぎ にんじん ピーマン セロリ あかピーマン バジル にんにく しょうが もやし マッシュルーム たけのこ レモン ミニトマト きゅうり きくらげ チンゲンさい	
30	水	ピザホットサンド カンジャスープ ツナパスタナー	○	ぶたにく だいたず チーズ とりにくとりがら ツナ ぎゅうにゅう	パン あぶら さとう こむぎこ おしむぎ じゃがいも マカロニ	ホールトマト たまねぎ にんにく にんじん セロリ こまつな ホールコーン パセリ	