



8/9月 予定献立表

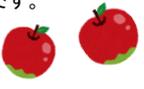
令和3年度

今月のめあて

よくかんでたべよう

給食回数 22回

武蔵野市立学校給食北町調理場

| 日曜 | こんだて名 | 牛乳 | つかうもの(材料) | | | 作り方・その他 |
|------|---|----|---|---|---|---|
| | | | 血や肉になる(あか) | 力や熱になる(き) | からだの調子を整える(みどり) | |
| 30月 | ぶどうコッペパン わかめスープ とりにくのからあげレモンソースかけ キャベツとコーンソテー | ○ | わかめ とうふ こんぶ かつおぶし とりにく レバーソーセージ ぎゅうにゅう | パン こむぎこ でんぶん あぶら さとう ごま | ながねぎ にんじん レモン キャベツ たまねぎ ホールコーン こまつな | 秋はいろいろな食材が収穫の時期を迎えます。手間をかけて育ててくれた方に感謝し、よく噛んで味わって食べましょう。 |
| 31火 | だいずいりドライカレー ポイルやさしい ちゅうかドレッシング | ○ | ぶたにく だいず ぎゅうにゅう | こめ こめつぶむぎ あぶら こむぎこ さとう こんにやく ドレッシング | たまねぎ にんじん ごぼう ピーマン セロリ ほししいたけ りんご にんにく しょうが キャベツ もやし こまつな | |
| 9/1水 | むぎごはん すましじる ほっけのぶんかほし いりどり | ○ | とうふ かつおぶし こんぶ ほっけのぶんかほし とりにく さつまあげ ぎゅうにゅう | こめ こめつぶむぎ おふ こんにやく あぶら さとう | きりぼしだいこん にんじん こまつな ごぼう たけのこ れんこん ほししいたけ | 1日 ほっけの文化干し 「文化干し」は、冷風乾燥のできる機械を使って干す手法の意味です。当初は干物の梱包方法を表していました。現在でもそのなごりてゼロハンで包んだ干物を表すこともあります。 |
| 2木 | ごもくあんかけやきそば じゃこいりどりとこんソテー とうもろこし | ○ | ぶたにく うずらたまご いか とりがら ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう | むしちゅうかさそば さとう ごまあぶら でんぶん こんにやく あぶら | にんじん キャベツ たまねぎ ほししいたけ たけのこ にんにく しょうが こまつな とうもろこし | |
| 3金 | ごはん みそしる とりのてりやき ちくわとキャベツのいためもの | ○ | あぶらあげ みそ かつおぶし こんぶ とりにく ちくわ ぎゅうにゅう | こめ さとう あぶら でんぶん | えのきたけ こまつな ながねぎ キャベツ もやし ほししいたけ しょうが にんにく | 2日 とうもろこし 市内在住の農家さんが、軽井沢で育てたとうもろこしです。調理場で皮をむいて茹でます。新鮮な甘みのあるとうもろこしを味わってください。 |
| 6月 | スタミナどん なまあげときのこのカレーいため なし | ○ | ぶたにく なまあげ ぎゅうにゅう | こめ こめつぶむぎ ごま こんにやく さとう あぶら でんぶん ごまあぶら | ながねぎ いら たまねぎ ほししいたけ にんにく しょうが しめじ こまつな にんじん なし | |
| 7火 | かてうどん (うどん・つけじる・ポイルやさしい) ちくわのいそべあげ ぶどう | ○ | ぶたにく かつおぶし ちくわ あおのり ぎゅうにゅう | うどん さとう こむぎこ あぶら | もやし しょうが ながねぎ だいこん こまつな にんじん ぶどう |  |
| 8水 | セルフサンド(コッペパン にくみそ) ホワイトコーンスープ ブロッコリーソテー | み | ぶたにく だいず みそ とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム とりがら レバーソーセージ | パン あぶら でんぶん こむぎこ バター じゃがいも さとう | ごぼう たまねぎ にんじん ホールコーン ブロッコリー エリンギ みかんジュース | 7日 ぶどう 山形県の土屋順子さんがほとんど農業を使わず、育てた種なしピオーネです。強い甘さとさわやかな酸味が特徴です。 |
| 9木 | きつねごはん みそしる さけのしおこうじやき こんさいのきんぴら | ○ | あぶらあげ とりにく なまあげ みそ かつおぶし こんぶ さけ ぶたにく ぎゅうにゅう | こめ あぶら さとう じゃがいも こんにやく ごま | にんじん えのきたけ ながねぎ こまつな れんこん ごぼう | |
| 10金 | ツナライス えびとやさしいのスープ オムレツ | ○ | ツナ えび かつおぶし こんぶ たまご とりにく ぎゅうにゅう | こめ こめつぶむぎ あぶら マヨネーズ | たまねぎ にんじん マッシュルーム ながねぎ とうがん こまつな | |
| 13月 | ちゅうかどん ひじきのあまからいため ぶどう | ○ | ぶたにく いか うずらたまご とりがら ひじき ぎゅうにゅう | こめ おしむぎ ごまあぶら さとう でんぶん あぶら | にんじん もやし たまねぎ いら たけのこ ほくさい ほししいたけ ながねぎ にんにく しょうが キャベツ こまつな ぶどう | 13日 ひじきの甘辛炒め ひじきを豚ひき肉・人参・キャベツ・小松菜と炒めて、醤油・砂糖・みりんで味付けします。ひじきには成長期に欠かせない鉄分やカルシウムが豊富に含まれます。タンパク質やビタミンCと一緒に食べると体内に効率よく吸収されます。 |
| 14火 | むぎごはん のりのつくだに かきたまじる まつかぜやき | ○ | のり たまご とうふ かつおぶし こんぶ とりにく ひじき みそ ぎゅうにゅう | こめ こめつぶむぎ さとう でんぶん パンこ ごまあぶら ごま あぶら | ながねぎ こまつな たまねぎ にんじん | |
| 15水 | かしわパン ポトフ しろみざかなのフライ ちゅうのう ソース やさしいソテー | ○ | ぶたにく とりがら メルルーサ ベーコン ぎゅうにゅう | パン じゃがいも あぶら こむぎこ パンこ ごま | たまねぎ にんじん キャベツ セロリ にんにく こまつな | |
| 16木 | チリライス ポイルやさしい ちゅうかドレッシング | ○ | ぶたにく レバーソーセージ だいず チーズ ぎゅうにゅう | こめ おしむぎ あぶら こむぎこ さとう 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 しょうが にんにく トマトビュレ トマトジュース キャベツ もやし こまつな | 21日 みたらしだんご 今日は「中秋の名月」です。満月に見立てた大きなお団子を、調理員が一つ一つ丸めて、茹であげます。 |
| 17金 | みそつけめん (ちゅうかめん つけじる) きりぼしだいこんのナムル | ○ | ぶたにく みそ とりがら ぶたがら ハム ぎゅうにゅう | むしちゅうかさそば さとう あぶら ごまあぶら ごま | しょうが キャベツ もやし たけのこ にんじん ホールコーン ながねぎ にんにく きりぼしだいこん きゅうり | |
| 21火 | たきこみいなりずし みだくさんじる みたらしだんご | ○ | とりにく あぶらあげ ぶたにく かつおぶし こんぶ とうふ ぎゅうにゅう | こめ さとう あぶら しらたまこ でんぶん | にんじん かんぴょう ほししいたけ ごぼう だいこん こまつな えのきたけ |  |
| 22水 | きなこあげパン しろいんげんまめとポテトのスープ ウインナーとコーンのソテー | ○ | きなこ しろいんげんまめ ぎゅうにゅう とうにゅう なまクリーム とりがら レバーソーセージ | パン あぶら さとう じゃがいも こむぎこ バター | たまねぎ にんじん マッシュルーム こまつな ホールコーン しめじ | 28日 秋のカレーライス 茄子・きのこ・さつま芋の入ったカレーライスです。カレーも玉ねぎを餡色になるまでじっくり炒め、小麦粉とカレー粉を加えて作ります。 |
| 24金 | マーボーどうぶとん おんやさしい ミニトマト | ○ | とうふ ぶたにく みそ ツナ ぎゅうにゅう | こめ おしむぎ ごまあぶら さとう でんぶん 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 キャベツ もやし こまつな ホールコーン ミニトマト | |
| 27月 | スパゲッティミートソース キャベツソテー ぶどう | ○ | ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう | スパゲッティ あぶら さとう こむぎこ | たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム トマトジュース ホールトマト キャベツ あかピーマン こまつな ぶどう |  |
| 28火 | あきのカレーライス ポイルやさしい わふうドレッシング りんご | ○ | ぶたにく ぎゅうにゅう | こめ おしむぎ あぶら さつまいも こむぎこ さとう こんにやく ドレッシング | なす しめじ たまねぎ にんじん セロリ しょうが にんにく キャベツ もやし こまつな りんご | 28日 りんご 長野県の水野さんが低農薬で育てたりんごです。「つがる」という品種で、この秋、初めて収穫されたりんごです。 |
| 29水 | かしわおれパン だいこんのスープ てりやきハンバーグ スライスチーズ さんしょくに | ○ | ベーコン かつおぶし こんぶ ぶたにく とうふ ひじき チーズ ぎゅうにゅう | パン パンこ あぶら さとう でんぶん じゃがいも バター | だいこん にんじん こまつな たまねぎ ホールコーン | |
| 30木 | きびごはん みそしる いわしのあまからあげ ぶたにくのねぎしおきんぴら | ○ | うちまめ みそ かつおぶし こんぶ いわし ぶたにく ぎゅうにゅう | こめ もちきび でんぶん こむぎこ あぶら さとう こんにやく ごまあぶら ごま | たまねぎ こまつな えのきたけ しょうが ごぼう にんじん れんこん ながねぎ にんにく |  |

牛乳らー ○…牛乳 み…みかんジュース

都合により食品を変更することがあります。

月平均栄養価 エネルギー 586kcal たんぱく質 27.2g 脂質 20.8g