



# 8・9月予定献立表



家庭数

しょくじのマナーをまもろう！

令和3年度 8/9月

給食回数

22

回

武蔵野市立本宿小学校 給食室

日	曜	こんだて	22 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)		
8/30	月	ホットドック あきやさいのポトフ ようふうひじきに	○	レバーソーセージ ぶたにくとりがら かつおぶし ひじき ベーコン ぎゅうにゅう	パン あぶらじゃがいも さとう	キャベツ たまねぎ なす かぼちゃ にんじん こまつな セロリ にんにく ホールコーン こねぎ	2学期が始まりました！ まだまだ、暑い日が続きます。 3食しっかり食べて、夏バテをしないように しましょう！	
8/31	火	ごはん あんだんすー さばのしおやき こんさいとさつまあげのもの	○	ぶたにくだいず みそ きなこ さば さつまあげ かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま こんにやく	だいこん にんじん ごぼう さやいんげん		
9/1	水	びやんびやんめん ナムル あおのりピーズ	○	ぶたにくかつおぶし わかめ だいず あおのり ぎゅうにゅう	うどん あぶら でんぶん ごまあぶら ごま じゃがいも	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 にんじん こまつな		
2	木	うめぼしとじゃこのごはん いかのチリソース なつやさいのにくみそに きりぼしのおんやさい	○	こんぶ ちりめんじゃこ いか ぶたにく みそ ひじき あぶらあげ かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ あぶら でんぶん さとう じゃがいも ごまあぶら	うめぼし しょうが たまねぎ にんにく なす にんじん さやいんげん きりぼしだいこん もやし こまつな	3日(金) <b>ガパオライス</b> ガパオライスのガパオはタイ語で【バジル】という意味です。バ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。	
3	金	ガパオライス(ごはん、ぐ、たまご) きりぼ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 バジル きりぼしだいこん きゅうり にんじん もやし こまつな		
6	月	しょくパン ひみつこのやさいジャム とうがんのスープ なすのミートソースやき	○	とりにくとりがら ぶたにく チーズ ぎゅうにゅう	パン さとう あぶら	にんじん りんごジュース レモン ながねぎ とうがん こまつな なす たまねぎ にんにく ホールトマト バセリ		
7	火	わかめごはん やきにく じゃがいもといとこんにやくのいためもの やさいソテー	○	わかめ ぶたにく 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 ごま じゃがいも こんにやく	にんじん たまねぎ にんにく しょうが こまつな キャベツ あかピーマン		
8	水	やきそばチンジャオロース かぼちゃのそぼろに ぶどう	○	ぶたにくとりにく かつおぶし ぎゅうにゅう	むしちゅうかさば 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 ぶどう	9日(木) <b>さんまの梅煮</b> オーブンをを使って梅煮を作ります。じっくり火入れするの骨まで食べることが出来ます。	
9	木	しんしょうがごはん とうがんじる さんまのうめに おんやさい	○	こんぶ わかめ はんぺん かつおぶし さんま ゆば あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら でんぶん	しょうが とうがん ながねぎ こまつな うめぼし もやし にんじん ほうれんそう キャベツ		
10	金	ポークビーンズライス ポイルやさい わふうドレッシング	○	だいず ぶたにく わかめ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら バター こむぎこ さとう こんにやく ドレッシング	バセリ 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 トマトピューレ キャベツ もやし こまつな ホールコーン		
13	月	しょくパン りんごのミルククリーム とうがんのミネストローネスープ ガーリックチキン	○	ぎゅうにゅう スキムミルク なまクリーム ぶたにくとりがら とりにく	パン でんぶん さとう シエルマカロニ あぶら	りんご とうがん たまねぎ キャベツ にんじん こまつな セロリ にんにく ホールトマト トマトジュース		
14	火	かじょうどうふどん ちゅうかおんサラダ なし	○	ぶたにくなまあげ みそ やきぶた ひじき ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら こんにやく ごま	たけのこ にんじん たまねぎ キャベツ ほししいたけ チンゲンさい にんにく しょうが ながねぎ もやし こまつな なし	17日(金) <b>秋の香りごはん</b> さつまいもやしめじな と秋の味覚がたくさん 入った炊き込みご飯です。 具を先に煮て、煮汁と一緒に米に混ぜて 炊き込みます。	
15	水	わふうスープパゲティー ゴーヤーチャンプル しろいんげんまめとパインのあまに	○	ベーコン ぶたにく かつおぶし たまご とうふ しろいんげんまめ ぎゅうにゅう	ス/パゲッティー あぶら ごまあぶら さとう	たまねぎ にんじん こまつな しめじ にんにく しょうが にがうり パインアップル		
16	木	ひじきごはん ツナのあつやきたまご かぼちゃのあまに きゅうりのかわりづけ	○	こんぶ あぶらあげ ひじき とりにく たまご ツな 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	にんじん ごぼう たまねぎ こまつな かぼちゃ きゅうり しょうが		
17	金	あきのかおりごはん すまじる さばのたつたあげ おんやさい	○	とりにくとうふ もずく かつおぶし さば あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう さつまいも でんぶん ごまあぶら ごま	しめじ にんじん たけのこ キャベツ ながねぎ しょうが もやし こまつな		
21	火	やきそばごもくあんかけ だいこんとあぶらあげのもの あまからだんご	○	ぶたにく かつおぶし あぶらあげ とうふ ぎゅうにゅう	むしちゅうかさば ごまあぶら でんぶん さとう しらたまこ	きりぼし にんじん もやし キャベツ たまねぎ たけのこ こまつな にんにく しょうが だいこん さやいんげん	15夜は家族で  お月見しませんか	
22	水	くりごはん わかたけじる とりのしおこうじやき ひじきとだいずのもの	○	こんぶ とうふ わかめ かつおぶし とりにく ひじき だいず さつまあげ ぎゅうにゅう	こめ もちごめ くり あぶら さとう	ながねぎ たけのこ にんじん こまつな		
24	金	ごはん のりのつくだに さけのちゃんちゃんやき しのだに	○	のり さけ みそ あぶらあげ かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう バター じゃがいも しらたき	キャベツ ながねぎ にんじん にんにく ほししいたけ たまねぎ さやいんげん		
27	月	ぶどうパン カレースープ 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 ぶたにく ひじき ぎゅうにゅう	パン あぶら パンこ じゃがいも	キャベツ たまねぎ にんじん こまつな マッシュルーム セロリ にんにく トマトジュース バセリ	29日(水) <b>武蔵野うどん</b> 武蔵野市の郷土料理 です。アスパラガスや さやいんげんなどの夏 野菜も入ったかき揚げ と一緒に食べます。	
28	火	のざわなごはん まめつこつくね なまあげとやさいのみそいため なし	○	とりにく ひじき あおだいず みそ なまあげ ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごま マヨネーズ パンこ さとう でんぶん	のざわな たまねぎ にんじん ホールコーン キャベツ こまつな ごぼう なし		
29	水	むさしのかてうどん(うどん・かて・しる) なつやさいのかきあげ	○	ぶたにく かつおぶし ちりめんじゃこ ちくわ ひじき たまご ぎゅうにゅう	うどん さとう こむぎこ あぶら	もやし ながねぎ しょうが だいこん こまつな にんじん たまねぎ グリーンアスパラ ごぼう さやいんげん		
30	木	ポークストロガノフ ポイルやさい わふうドレッシング	○	ぶたにくとりがら なまクリーム きんときまめ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら こむぎこ バタードレッシング	にんじん たまねぎ マッシュルーム セロリ ホールトマト トマトジュース キャベツ ホールコーン きゅうり		

※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★(8月9月) エネルギー 615kcal たんぱく質 25.0g 脂肪 21.2

給食の放射性物質測定結果については、財団のホームページをご覧ください。