



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	3日(金) ガパオライス 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。	
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 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	9日(木) さんまの梅煮 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。	
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 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) 秋の香りごはん 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	きりげ 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	21日(火) あまから団子 十五夜メニューで、 1人1つずつお団子が 出ます。	
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		十五夜は家族で
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	お月見しませんか	
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) 武蔵野野郎うどん 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 と一緒にし出します。	
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。