



# 8月・9月予定献立表

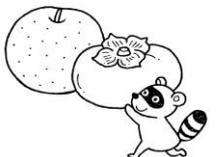


《今月のめあて》  
あじわってたべよう

令和3年度 8/9月

給食回数 22 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)	
30 月	スタミナどん じゃこピーマンソテー きよほう	○	ぶたにくちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ こんにやく さとう あぶら ごまあぶら	ながねぎ たまねぎ キャベツ ほししいたけ にんにくしょうが もやし ピーマン こまつな にんじん ぶどう	2学期の給食がスタート します！ 三食しっかり食べて、 生活リズムを整えましょう。
31 火	スパゲティミートソース ジャーマンポテト	○	ぶたにく だいず ベーコン ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら さとう じゃがいも	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 パセリ	
1 水	あわごはん ひじきのうめふりかけ みそしる さけのこうみやき やきぶたおんやさい	○	ひじき ぶたにく なまあげ みそ かつおぶし さけ やきぶた ぎゅうにゅう	こめ もちあわ ごまあぶら さとう ごま あぶら	ゆかりこうめほし なす こまつな ながねぎ しょうが にんにく キャベツ もやし さやいんげん にんじん	
2 木	けいはん あつあげどうふのもの	○	とりにく たまご とりがら かつおぶし こんぶ なまあげ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう でんぶん	たくあん にんじん ほししいたけ こねぎ きりほしだいこん こまつな	
3 金	あきのカレーライス ポイルやさい ちゅうかドレッシング きよほう	○	ぶたにく だいず ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら さつまいも こむぎこ バター さとう こんにやく ドレッシング	なす 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 ぶどう	☆13日 日本列島食の旅 「愛知県」 愛知県の郷土料理味噌カツ丼 です。みそだれは、味噌・砂糖・ケ チャップ・みりん・練ごまを煮詰め て作ります。
6 月	むぎごはん みそしる とりのからあげねぎソース しのだに	○	なまあげ みそ かつおぶし こんぶ とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ こむぎこ でんぶん あぶら さとう じゃがいも こんにやく	きりほしだいこん こまつな ながねぎ えのきたけ しょうが にんにく ほししいたけ たまねぎ にんじん さやいんげん	
7 火	ミルクパン マカロニスープ メルルーサのフライ コーンのソテー	○	とりにく しろいんげんまめ とりがら メルルーサ レバーソーセージ ぎゅうにゅう	パン シェルマカロニ あぶら こむぎこ パンこ さとう	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな セロリ にんにくしょうが ホールコーン ピーマン	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。
8 水	わかめごはん わふうスープ ハンバーグでりやきソースかけ きゃべつのとさに	○	わかめ とりにく かつおぶし こんぶ ぶたにく だいず ぎゅうにゅう	こめ もちあわ ごまあぶら でんぶん あぶら さとう	ながねぎ かんぴょう ほうさい にんじん こまつな たまねぎ ほししいたけ しょうが キャベツ たけのこ	
9 木	しょうゆつけめん あおのりピーンズ いかのパンパンジー	○	ぶたにく とりがら ぶたがら かつおぶし だいず あおのり いか ぎゅうにゅう	むしちゅうかさば ごまあぶら さとう じゃがいも でんぶん あぶら こんにやく ごま	もやし たけのこ にんじん にら ほししいたけ にんにく しょうが ながねぎ きゅうり こまつな	
10 金	コーンライス エビホワイトソースかけ ベジタブルソテー なし	○	えび とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム とうにゅう ベーコン	こめ おしむぎ あぶら こむぎこ パター でんぶん	ホールコーン マッシュルーム たまねぎ セロリ にんじん キャベツ こまつな もやし なし	
13 月	☆【日本列島食の旅】愛知県 みそカツどん すましじる	○	ぶたにく みそ とうふ かつおぶし こんぶ ぎゅうにゅう	こめ もちあわ こむぎこ パンこ あぶら さとう ねりごま	キャベツ こまつな きりほしだいこん えのきたけ ながねぎ	
14 火	ガーリックトースト ぶたにくのロベールふう さきみフライ じゃがいもソテー	○	ぶたにく しろいんげんまめ とりがら とりにく ベーコン ぎゅうにゅう	パン パター あぶら さとう こむぎこ パンこ じゃがいも	にんにく パセリ たまねぎ マッシュルーム にんじん ホールトマト さやいんげん	☆21日お月見献立 21日は十五夜です。白玉粉と豆 腐を混ぜお団子にし、みたらしを かけます
15 水	ツナのピラフ とうがんのスープ オムレツ	○	だいず ツナ とりにく かつおぶし こんぶ たまご ぎゅうにゅう チーズ	こめ こめつぶむぎ あぶら はるさめ パター	たまねぎ にんじん ながねぎ とうがん こまつな	
16 木	にくもりカレーうどん かにやさい いかのてんぷら	○	ぶたにく あぶらあげ かつおぶし いか ぎゅうにゅう	うどん さとう でんぶん こむぎこ あぶら	もやし こまつな にんじん だいこん しめじ ながねぎ たまねぎ	
17 金	たにんどん きのことキャベツのソテー りんご	○	ぶたにく たまご かつおぶし とりにく ぎゅうにゅう	こめ もちあわ さとう でんぶん あぶら	たまねぎ ほししいたけ こまつな しめじ にんじん キャベツ えのきたけりんご	
21 火	☆【お月見献立】 やきそばごもくあんかけ おんやさい おつきみだんご	○	ぶたにく とりがら ちりめんじゃこ 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 ごましらたまご さとう	にんじん もやし キャベツ たまねぎ ほししいたけ たけのこ こまつな にんにくしょうが にら	☆24日トルコ料理 ケバブ丼…鶏肉をクミンやチリ パウダーなどで味付けをし、炒 め、ご飯の上のせて食べます。 トルクル…野菜のトマト煮込みで す。
22 水	あきのかおりごはん すましじる ぶりのてりやき ねぎしおきんぴら	○	とりにく わかめ かつおぶし こんぶ ぶり ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ もちごめ ごまあぶら さとう さつまいも あぶら こんにやく	しめじ にんじん かんぴょう ながねぎ こまつな れんこん ごぼう	
24 金	☆【トルコ料理】 とりにくのケバブどん トルクル(やさしいトマトにこみ)	○	とりにく ベーコン ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら さとう じゃがいも オリブあぶら	たまねぎ キャベツ かぼちゃ ピーマン なす ホールマト にんじん にんにく トマトジュース	
27 月	むぎごはん ふりかけ のっぺいじる ぶたにくのかりんとうあげ ちぎさあえ	○	ちりめんじゃこ かつおぶし あおのり とりにく とうふ こんぶ ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ さとう こんにやく でんぶん こむぎこ あぶら ごま	かんぴょう にんじん ごぼう ながねぎ こまつな しょうが キャベツ もやし えのきたけ さやいんげん	
28 火	ココアあげパン カンジャスープ チリコンカン	○	レバーソーセージ とりがら きんときまめ ぶたに く ぎゅうにゅう	パン ココア さとう あぶら おしむぎ	たまねぎ にんじん キャベツ セロリ こまつな にんにく マッシュルーム ホールトマト	
29 水	あわごはん みそしる やきツナポテトロquette ひじきに	○	とうふ みそ かつおぶし こんぶ ツナ ベーコン しろいんげんまめ ひじき とりにく ぎゅうにゅう	こめ もちあわ こんにやく じゃがいも あぶら こむぎこ パンこ さとう	きりほしだいこん こまつな たまねぎ にんじん ほししいたけ	
30 木	キムチチャーハン わかめスープ ししゃものなんばんつけ きよほう	○	ぶたにく わかめ とうふ ほたてがし とりがら ししゃも ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら ごまあぶら はるさめ でんぶん さとう	ほうさいキムチ にんじん にら ながねぎ こまつな にんにく たまねぎ ピーマン ぶどう	

○…牛乳

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603kcal たんぱく質27.5g 脂質22.5g