



8・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3年度 8・9月

給食回数 22 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)	
30 月	ぶっかけきつねうどん (うどん・おあげ・もみじおろし・つゆ) みそいりどり	○	あぶらあげ わかめ かつおぶし こんぶ とりにく みそ ぎゅうにゅう	うどん さとう でんぷん ごま さとも こんにやく あぶら	もやし だいこん にんじん ゆず こねぎ ながねぎ しょうが ごぼう たけのこ さやいんげん ほししいたけ	2学期が始まります 朝ごはんをしっかり食べて、生活リズムを整えましょう。
31 火	なつやさいのドライカレー (ドライカレー・ターメリックライス) さっぱりスープ なし	○	ぶたにく だいず かつおぶし ぎゅうにゅう	あぶら こむぎこ こめ こめつぶむぎ	たまねぎ にんじん ごぼう なす もやし かぼちゃ あかピーマン ホールトマト マッシュルーム セロリ しょうが こまつな にんにく グリンピース キャベツ なし	なし & ぶどう
1 水	セルフサンド(かしわおれパン ・てりやきとうふハンバーグ) かぼちゃのホワイトシチュー パスタおんサラダ	○	とうふ ぶたにく だいず ひじき とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム とりがら ハム	パン パンこ あぶら さとう でんぷん じゃがいも こむぎこ パター シエルマカロニ	たまねぎ にんじん かぼちゃ チンゲンサイ マッシュルーム ホールコーン さやいんげん にんにく	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。
2 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 かつおぶし さけ みそ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ さとう さとも でんぷん あぶら バター	しんしょうが にんじん かんぴょう 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	「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 金	ルーローハン (にくのぐ・うずらたまご ごはん) ちゅうかスープ だいがくいも	○	ぶたにく だいず みそ とりがら うずらたまご なまあげ ぎゅうにゅう	あぶら さとう でんぷん こめ こめつぶむぎ ごまあぶら ごま さつまいも	たけのこ ながねぎ たまねぎ ほししいたけ しょうが にんにく わけぎ はくさい にんじん こまつな	
6 月	むぎごはん みそしる さばのおレモンやき かぼちゃのそぼろあん	○	あぶらあげ みそ かつおぶし さば とりにく ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ じゃがいも でんぷん あぶら さとう	にんじん こまつな レモン かぼちゃ たまねぎ さやいんげん	8日(水)リクエスト献立 給食委員会が五小の皆さんにリクエストメニューのアンケートをとってくれました。今月は、高学年のリクエストの第1位「あげパン」を献立に加えしました。
7 火	ガバオふうライス (ガバオのぐ・ごはん)・ ピーンスープ ミニトマト	○	ぶたにく とりにく だいず こんぶ なまあげ とりがら ぎゅうにゅう	ごまあぶら さとう でんぷん こめ おしむぎ ピーファン あぶら	たまねぎ にんじん ピーマン あかピーマン パジル にんにく しょうが レモン もやし ミニトマト ほししいたけ チンゲンサイ	
8 水	キャロブきなこあげパン さつまいものポトフ カスレ(ソーセージとまめのトマトに)	○	きなこ キャロブ 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 ぎゅうにゅう	パン あぶら さとう さつまいも 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	
9 木	ねぎじゃこごはん なすのみそしる とりのさざれやき あおなとのりのにびたし	○	ちりめんじゃこ あぶらあげ みそ かつおぶし 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 マヨネーズ パンこ さとう	ながねぎ しょうが なす なら こまつな ほうれんそう もやし にんじん	21日(火)お月見団子 「十五夜」の日に合わせて、豆腐入りのみたらし白玉団子を作ります。
10 金	スパゲティミートソース (スパゲティ・ミートソース) スパイシーポテト ぶどう	○	ぶたにく だいず ぎゅうにゅう	あぶら さとう こむぎこ スパゲティ じゃがいも	マッシュルーム たまねぎ にんじん セロリ にんにく トマトジュース ホールトマト パセリ ぶどう	
13 月	むぎごはん おからふりかけ みそしる しろみさかなのフライ ごもきんぴら	○	おから とりにく ひじき あおのり かつおぶし あぶらあげ みそ こんぶ メルルーサ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら ごま さとう こむぎこ でんぷん パンこ こんにやく	きりぼし だいこん にんじん ながねぎ こまつな ごぼう れんこん	24日(金) 黒ごまおはぎ 20～26日は「お彼岸」の期間です。黒ごまたつぷりのおはぎを作ります。
14 火	セサミしよくパン かぼちゃのディップ コンソメスープ ナスのラザニア	○	ハム とりがら ぶたにく だいず ぎゅうにゅう チーズ	パン さつまいも さとう じゃがいも あぶら パター パスタファルファーレ こむぎこ	かぼちゃ りんご レモン たまねぎ にんじん キャベツ なす にんにく ホールトマト	
15 水	タンタンとうにゅうつけめん (むしちゅうかそば・つけじる) あげはるまき えだまめ	○	ぶたにく みそ とうにゅう とりがら だいず ひじき ぎゅうにゅう	むしちゅうかそば さとう ごまあぶら ごま ねりごま でんぷん はるまきのかわ こむぎこ はるさめ あぶら	だいず もやし 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 えだまめ	28日(火) 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。
16 木	チリライス (チリルー・ごはん) ポイルやさい ちゅうかドレッシング	○	ぶたにく だいず きんときまめ ベーコン ぎゅうにゅう	あぶら パター こむぎこ さとう こめ おしむぎ こんにやく ごま あぶら ごま でんぷん	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 もやし ホールコーン なし	
17 金	じゃこいりチャーハン わかめスープ とりマーボー	○	ぶたにく ちりめんじゃこ わかめ とりがら とうふ とりにく だいず みそ ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら ごまあぶら ごま でんぷん	こまつな ながねぎ にんじん にんにく ホールコーン しょうが ほししいたけ たまねぎ もやし たけのこ にら	
21 火	かじょうどうふどん (かじょうどうふ・ごはん) とうがんのちゅうかスープ おつきみだんご	○	なまあげ ぶたにく みそ とりがら とうふ きなこ ぎゅうにゅう	あぶら さとう ごまあぶら でんぷん こめ こめつぶむぎ しらたまこ くるぎとう	ピーマン にんじん たまねぎ ながねぎ しょうが にんにく とうがん こまつな セロリ	29日(水)世界の給食
22 水	もちごめいりごはん みそなめたけ とりごぼろじる ししゃもなんばんづけ	○	みそ とりにく かつおぶし こんぶ ししゃも ぎゅうにゅう	こめ もちごめ さとう でんぷん あぶら こむぎこ	えのきたけ たけのこ にんじん ごぼう ながねぎ かんぴょう こまつな たまねぎ レモン ピーマン	『ペルー共和国の料理』 じゃがいも、トマト、かぼちゃ等、ペルーが原産の作物を多く取り入れ、ペルーで昔から食べられている家庭料理をつくります。 ロモ・サルタードは、豚肉・野菜・ポテトの炒めもので、パセリライスに添えて一緒に食べます。ソパデ・ヴェルデューラは野菜スープ。ピカロネスは甘いみつをかけたかぼちゃのドーナツです。
24 金	カレーうどん きりぼし だいこんのいために くるごまおはぎ	○	ぶたにく かつおぶし こんぶ とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	うどん さとう でんぷん あぶら ごまあぶら もちごめ おしむぎ ごま	ほししいたけ ながねぎ たまねぎ にんじん こまつな きりぼし だいこん さやいんげん	
27 月	みなみうおめまごはん すましじる さわらのさいきょうやき やさしいあげびたし	○	とうふ かつおぶし こんぶ さわら みそ ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら さとも	こまつな にんじん なす かぼちゃ ズッキーニ	
28 火	くりごはん みだくさんみそしる とりのゆうあんやき おんやさい	○	こんぶ なまあげ みそ かつおぶし とりにく ちりめんじゃこ ひじき ぎゅうにゅう	こめ もちごめ くり さとう さつまいも こんにやく ごまあぶら あぶら でんぷん	にんじん ごぼう ながねぎ こまつな ゆず キャベツ もやし	
29 水	ロモ・サルタードライス (ロモ・サルタード・パセリライス) ソパデ・ヴェルデューラ ピカロネス ヨーグルト	ヨ	ぶたにく ベーコン とりがら ヨーグルト	さとう あぶら じゃがいも こむぎこ こめ こめつぶむぎ マカロニ さつまいも	たまねぎ きピーマン にんにく ホールトマト パセリ キャベツ にんじん セロリ グリンピース かぼちゃ	
30 木	セルフドック (せわりコッペパン・シークカバ) ピーンスープ じゃがいものサブジ	○	ぶたにく だいず きんときまめ ベーコン とりがら ぎゅうにゅう	パン でんぷん あぶら パンこ さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん にんにく セロリ キャベツ ホールコーン ほうれんそう ブロッコリー しょうが	

○・・・牛乳 / ヨ・・・ヨーグルト

献立は都合により変更される事もあります。

平均栄養価 中学年 エネルギー 604kcal ・たんぱく質 26.5g ・脂質 20.8g

※裏面には「給食&食育おたより」があります