



# 8・9月予定献立表

《今月のめあて》

## てわけをして きちんとかたづけよう



令和4年度 8月

給食回数 22 回

武蔵野市立第五小学校

日 曜	こんだて	牛乳等	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 火	なつやさいドライカレー 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 かぼちゃ あかピーマン マッシュルーム セロリ しょうが にんにく ホールトマト キャベツ もやし こまつな なし	<b>2学期が始まります</b> 
31 水	フレンチトースト ポトフ カスレ	○	ぎゅうにゅう たまご 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	パン さとう バター じゃがいも あぶら こむぎこ	ズッキーニ たまねぎ にんじん キャベツ セロリ にんにく パセリ マッシュルーム ホールトマト	
1 木	しょうがごはん よしのじる さけのチャンチャンやき ぶどう	○	あぶらあげ こんぶ さとう 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 あぶら さいとみ でんぶ 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	<b>今年も低農薬で手を かけて大切に育てられ た旬の果物が産地直送 で届きます。 ‘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。</b>
2 金	ガパオふうライス ピーンスープ ミニトマト	○	ぶたにく とりにく だいず とりがら なまあげ ぎゅうにゅう	ごまあぶら さとう でんぶ こめ こめつぶむぎ あぶら ピーン	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 ほしいたけ チンゲンサイ ミニトマト	
5 月	ごはん みそしる さばのしおしモンやき かぼちゃのとりそぼろあん	○	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 あぶら じゃがいも でんぶ さとう	にんじん こまつな レモン かぼちゃ たまねぎ しょうが さやいんげん	
6 火	ルーローハン (むぎごはん ぐ うずらたまご) ちゅうかやさいスープ 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 でんぶ 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	
7 水	セルフサンド(かしわおれパン とりにくチーズパンこやき) おしむぎのスープ ポイルやさいあげじゃこいり オニオンドレッシング	○	とりにく チーズ ベーコン とりがら ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	パン こむぎこ パンこ あぶら おしむぎ じゃがいも こんにやく さとう	レモン パセリ たまねぎ にんじん だいこん セロリ にんにく キャベツ こまつな	<b>8月31日は野菜の日</b> 語呂合わせで「8(や) 3(さ)1(い)」の日です。 野菜料理を毎食食べて 元気に過ごしましょう。 旬の野菜は美味しく、栄 養豊富です。
8 木	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	
9 金	かじょうどうふ 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 でんぶ こめ こめつぶむぎ しらたまこ くらざとう	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	
12 月	ごはん おからふりかけ みそしる しろみぎかなのフライ 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 みそ あぶらあげ こんぶ メルルー サ ぶたにく 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 でんぶ パンこ こんにやく	きりほしいたけ にんじん ながねぎ こまつな ごぼう れんこん	
13 火	セサミしよくパン かぼちゃディップ やさいのコンソメスープ 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 パスタ こむぎこ バター	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	<b>9日(金)お月見団子</b> 「十五夜」にちなんで、 豆腐入りの白玉団子を 作ります。きなこ黒蜜 をかけます。
14 水	たんたんとうにゅうつけめん 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	むしちゅうかそぼ さとう ごまあぶら ごま ねりごま でんぶ こめ こめつぶむぎ こむぎこ はるまき 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 ほしいたけ えだまめ	
15 木	チリライス ポイルやさい ちゅうかドレッシング なし	○	ぶたにく だいず ベーコン きんときまめ ぎゅうにゅう	あぶら バター 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 でんぶ	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	
16 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 でんぶ	こまつな ながねぎ にんじん ホールコーン しょうが ほしいたけ たまねぎ にんにく もやし たけのこ にら	
20 火	わかめごはん とんじる たまごやきあまずあん あおなとのりのにびたし	○	わかめ ぶたにく あぶらあげ みそ かつおぶし たまご とりにく ひじきのり ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら ごまあぶら ごま じゃがいも こんにやく さとう でんぶ	だいこん にんじん ながねぎ たまねぎ ほしいたけ にんにく ほうれんそう もやし	
21 水	むぎごはん みそなめたけ とりごぼろじる ししゃものやさいあんかけ	○	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 こめつぶむぎ あぶら さとう でんぶ 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 ピーマン	
22 木	カレーうどん きりほしいたけいんげんのために むしおはぎ	○	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 でんぶ あぶら ごまあぶら もちごめ おしむぎ ごま	ほしいたけ ながねぎ たまねぎ にんじん こまつな きりほしいたけ さやいんげん	<b>22日(木) 蒸しおはぎ</b> 20～26日は「秋のお彼 岸」です。黒ごまたつぷり のおはぎを作ります。
26 月	みなみうおめまごはん すましじる さけのごまみそやき にくじゃがに	○	とうふ かつおぶし こんぶ さけ みそ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう ごま でんぶ じゃがいも しらたき	こまつな かんぴょう にんじん たまねぎ さやいんげん しょうが	
27 火	くりごはん みだくさんみそしる とりのゆあんやき おんやさい	○	こんぶ なまあげ みそ かつおぶし とりにく ひじき ちりめんじゃこ 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 でんぶ	にんじん ごぼう ながねぎ こまつな ゆず キャベツ もやし	
28 水	ポークチャップライス ポイルやさいうめドレッシング あおのりピーズ	○	ぶたにく とりがら だいず あおのり ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら こむぎこ バター さとう こんにやく でんぶ	パセリ たまねぎ にんじん ホールトマト にんにく マッシュルーム トマトピューレ キャベツ こまつな うめぼし	<b>27日(火) 栗ごはん</b> 実りの秋に旬をむかえ る「栗」を、ご飯と一緒に ふつらと炊きあげます。
29 木	セルフサンド(かしわおれパン とうふハンバーグ) かぼちゃのホワイトシチュー パスタおんさだ	○	とうふ ぶたにく だいず ひじき とりにく ぎゅうにゅう とりがら なまクリーム ハム	パン パンこ あぶら さとう でんぶ じゃがいも こむぎこ バター シェルマカロニ	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	
30 金	とろすきやきどん すましじる なすのにくみそやき	○	とりにく とうふ かつおぶし こんぶ だいず みそ ぎゅうにゅう	さとう でんぶ しらたき あぶら こめ こめつぶむぎ おふ ごま	にんじん ながねぎ はくさい ほしいたけ こまつな かんぴょう なす	

牛乳らん ○…牛乳

※材料は全てを表示しているわけではありません。

平均栄養価(中学年) エネルギー 610kcal ・たんぱく質 27.2g ・脂質

※裏面には「給食&食育おたより」があります