



8.9月予定献立表



《今月のめあて》

8・9月 てわけをして きちんとかたづけよう

令和4年度 8・9月

給食回数 22 回

北町調理場

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	スパゲッティミートソース じゃがいものチーズやき	○	ぶたにく だいず チーズ ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら さとう こむぎこ じゃがいも	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム トマトジュース ホールトマト	<p>2学期が始まります。学校生活のリズムに戻すために、早寝・早起きをして、朝、昼、夕の食事をしっかり食べましょう。</p>  <p>1日(木)りんご 長野県の水野農園から届く特別栽培のりんごです。「つがる」という種類で、この秋、初めて収穫されるりんごです。他にも梨が水野農園から届く予定です。</p>  <p>6日(火)とうもろこし 武蔵野市の農家さんが軽井沢で育てたとうもろこしです。甘くておいしいです。</p>  <p>7日(木)ぶどう 長野県の土屋順子さんから無農薬のピオーネという品種のブドウが届きます。</p>  <p>9日(金)中秋の名月 10日(土)は十五夜です。満月に見立てた「みたらし団子」を調理員が一つ一つ丸めて作ります。</p>   <p>22日(木)秋の香りご飯 さつまいも、しめじ、鶏肉、にんじんが入った炊き込みご飯です。秋を感じてください。</p>
31 水	セルフサンド (コッペパン ミルククリーム) とうがんのスープ とりのスパイシーやき キャベツとベーコンソテー	○	ぎゅうにゅう なまクリーム とうふ とりがら とりにく レバーソーセージ	パン でんぶん さとう はるさめ あぶら	とうがん ながねぎ にんじん こまつな しょうが キャベツ たまねぎ ホールコーン	
1 木	ガバオふごはん (ごはん・ガバオのぐ) かぼちゃそぼろに りんご	○	ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ こまあぶら さとう 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 かぼちゃ りんご	
2 金	うめぼしとじゃこのごはん まつかぜやき くるまふのたまごとし ミニトマト	○	こんぶ ちりめんじゃこ とりにく とうふ ひじき みそ たまご かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ パンこ ごまあぶら さとう ごま あぶら くるまぶ	しょうが うめぼし たまねぎ にんじん こまつな ミニトマト	
5 月	ごはん てつかみそ すましじる さけのてりやき にびたし	○	だいず みそ かつおぶし こんぶ さけ ぎゅうにゅう	こめ さとう こま おふ あぶら	えのきたけ にんじん たけのこ ながねぎ キャベツ こまつな	
6 火	ごもくあんかけやきそば あげボールとだいごんのもの とうもろこし	○	ぶたにく えび うずらたまご とりがら あげボール ぎゅうにゅう	むしちゅうかさそば さとう ごまあぶら でんぶん	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 チンゲンサイ にんにく しょうが だいごん グリーンピース とうもろこし	
7 水	きなこあげパン ポトフ ラタトゥイユ ぶどう	○	きなこ ぶたにく とりがら ベーコン ぎゅうにゅう	パン あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん キャベツ セロリ にんにく ピーマン なす トマト かぼちゃ トマトピューレ ぶどう	
8 木	おやこどん あおりのピーズ なし	○	とりにく たまご かつおぶし こんぶ だいず あおりの ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ さとう じゃがいも でんぶん あぶら	たまねぎ にんじん ほししいたけ こまつな なし	
9 金	たきこみなりずし みだくさんじる みたらしだんご	○	あぶらあげ こんぶ ぶたにく かつおぶし とうふ ぎゅうにゅう	こめ ごま さとう こんにやく ごまあぶら にんにく でんぶん	にんじん かんぴょう ながねぎ しめじ だいごん	
12 月	レバーウインナーピラフ たまごトマトのスープ あじのマリネ	○	レバーソーセージ たまご かつおぶし あじ ぎゅうにゅう	こめ あぶら でんぶん こむぎこ さとう	にんじん たまねぎ トマト ホールトマト セロリ にんにく パセリ	
13 火	あわごはん ひじきのうめふりかけ みそしる とりしちみやき じゃこいりいとごんソテー	○	ひじき ぶたにく なまあげ わかめ みそ かつおぶし こんぶ とりにく ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ もちあわ ごまあぶら さとう ごま こんにやく あぶら	ゆかりこめほし きりほしだいごん にんじん こまつな ながねぎ さやいんげん	
14 水	セルフサンド (コッペパン・キーマカレー) ピーズスープ ポテトフライ	○	ぶたにく しろいんげんまめ とりにく かつおぶし こんぶ ぎゅうにゅう	パン あぶら さとう こむぎこ じゃがいも	たまねぎ セロリ にんにく しょうが にんじん りんご ホールトマト マッシュルーム キャベツ	
15 木	チャーハン もっちりしゅうまい ちゅうかスープ	○	とりにく ぶたにく ハム とうふ とりがら ぎゅうにゅう	こめ さとう ごまあぶら あぶら ごま ぎょうざのかわ でんぶん	にんじん ながねぎ ほししいたけ たまねぎ しょうが キャベツ たけのこ	
16 金	スマンラアタンめん (めん・つけじり・チャーシュー) きんときまめに	○	たまご かつおぶし ぶたにく きんときまめ ぎゅうにゅう	むしちゅうかさそば あぶら でんぶん さとう	キャベツ チンゲンサイ にんじん しょうが	
20 火	しおにくどうふどん はるさめソテー あべかわいも	○	ぶたにく とうふ うずらたまご かつおぶし とりにく きなこ ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら さとう でんぶん はるさめ ごまあぶら さつまいも	キャベツ ながねぎ いら にんじん にんにく もやし たけのこ	
21 水	ごはん もずくかきたまスープ マグロアンドマグロもどき きりほしだいごんのこまつなため	○	たまご もずく こんぶ かつおぶし こうどうふ めかじき とりにく ぎゅうにゅう	こめ でんぶん あぶら さとう ごまあぶら ごま	ながねぎ にんじん こまつな しょうが さやいんげん きりほしだいごん もやし	
22 木	あきのかおりごはん とんじる さんまのおやきおろしソースかけ ごもくまめ	○	こんぶ とりにく ぶたにく みそ かつおぶし さんま だいず ちくわ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さつまいも こんにやく ごまあぶら さとう	にんじん しめじ だいごん ながねぎ えのきたけ ごぼう	
26 月	むさしのかてうどん (つけじり・うどん・かて) とりにくのでんぶら ぶどう	○	ぶたにく あぶらあげ かつおぶし とりにく あおりの ぎゅうにゅう	うどん あぶら さとう こむぎこ	もやし しょうが ながねぎ だいごん こまつな にんじん ぶどう	
27 火	むぎごはん いわしのつみれじる あつやきたまご ぶたにくとだいごんのいために	○	かつおぶし こんぶ たまご とうふ ひじき とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ さとう あぶら こんにやく ごまあぶら でんぶん	ごぼう だいごん にんじん こまつな ながねぎ きりほしだいごん	
28 水	フレンチトースト ぶたにくのにこみロベールふう やさしいソテー	○	たまご ぎゅうにゅう ぶたにく しろいんげんまめ とりにく	パン さとう バター あぶら こむぎこ でんぶん	たまねぎ マッシュルーム しめじ にんにく キャベツ にんじん ホールトマト こまつな	
29 木	むぎごはん けんちんじる さばのたつたあげ にくじゃが	○	とりにく とうふ かつおぶし こんぶ さば ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ こめつむぎ ごまあぶら でんぶん こむぎこ あぶら じゃがいも こんにやく さとう	にんじん ながねぎ だいごん こまつな ごぼう しょうが たまねぎ ほししいたけ さやいんげん	
30 金	ごはん だいごんのみそしる つくねやき ぶたにくのねぎしおきんびら	○	わかめ みそ かつおぶし こんぶ とりにく とうふ ひじき ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ パンこ あぶら さとう でんぶん ごま こんにやく ごまあぶら	だいごん こまつな しめじ ながねぎ しょうが ごぼう にんじん れんこん にんにく	

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。

月平均栄養価 エネルギー 612kcal たんぱく質 29.1g 脂質 21.1g