



8・9月予定献立表



《今月のめあて》

◎はいぜんだいや ふきんをきれいにしよう ◎あとかたづけをきちんとしよう

令和4年度 8・9月

給食回数 8月2回/9月20回

武蔵野市立境南小学校

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	タコライス ゴーヤチャンプルー	○	ぶたにく たまご とうふ ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら さとう	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン にんにく トマト にがうり しめじ しょうが	タコライスはタコスの具をご飯にの せたもので、沖縄県のお店が発祥 だと言われています。
31	水	セルフテリヤキチーズバーガー ABCスープ なし	○	とりにく チーズ ぶたにく しろいんげんまめ とりがら ぎゅうにゅう	パン さとう でんぶん あぶら パスタアルファベット	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん こまつな セロリ にんにく なし	切れ目の入ったパンに照り焼きチ キンとチーズをはさんでバーガー にします。
1	木	げんまいいりごはん わかめスープ やきにく きりぼしだいこんのソースいため	○	わかめ とりにく とりがら ぶたにく ハム ぎゅうにゅう	こめ げんまい あぶら でんぶん さとう こまあぶら こま	たまねぎ にんじん しょうが りんご にんにく きりぼしだいこん もやし キャベツ ピーマン	切り干し大根と野菜を焼きそば風 のソース味で炒めます。
2	金	ジャンバラヤ コーンチャウダー えだまめのおゆで	○	とりにく レバーソーセージ ぶたにく ぎゅうにゅう スキムミルク とりがら	こめ げんまい あぶら じやがいも こむぎこ バター	たまねぎ ピーマン あかピーマン にんにく クリームコーン ホールコーン にんじん キャベツ セロリ えだまめ	ジャンバラヤは、アメリカ南部の料 理です。チリパウダーが入ったス パイスーなご飯です。
5	月	やきそばなすみそあんかけ ししゃものバリバリあげ なし	○	ぶたにく みそ とりがら ししゃも ぎゅうにゅう	むしちゅうかさお あぶら さとう でんぶん しゅうまいのかわ	なす ほしいたけ たけのこ たまねぎ ながねぎ にんじん しょうが にら なし	ししゃもにしゅうまいの皮を巻い て、油で揚げます。皮がバリバリと して、楽しい食感です。
6	火	ごはん とうがんのスープ とりのバーベキューソースかけ じゃこのおんやさい	○	ぶたにく かつおぶし とりにく ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう こまあぶら こま	とうがん にんじん こまつな ながねぎ にんにく たまねぎ ピーマン キャベツ もやし	冬瓜は、冬の瓜と書きますが夏の 野菜です。冬まで保存ができるこ とからこの名前が付きしました。
7	水	きなこトースト おおむぎのラーメンスープに パクパクまめのいりどりいため	○	きなこ ぶたにく とりがら いか あおだいず ぎゅうにゅう	パン バター さとう おしむぎ あぶら でんぶん	ホールコーン もやし キャベツ にんにく こまつな ながねぎ にんにく しょうが なす たまねぎ さやいんげん	醤油ラーメン風のスープに大麦と 野菜をたっぷり入れて作ります。 具だくさんの食べるスープです。
8	木	ごもくチャーハン ちゅうかさスープ あじのわふうマリネ	○	やきぶた えび ぶたにく とりがら あじ ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ こまあぶら あぶら でんぶん こむぎこ さとう	たまねぎ たけのこ ほしいたけ ながねぎ はくさい もやし にんじん こまつな	あじは、初夏から夏が旬の魚で す。味が良いから「あじ」という名 前になったと言われています。
9	金	さんしょくずし おつきみじる さといもとぶたにくのもの	○	こんぶ とりにく とうふ かつおぶし ぶたにく なまあげ ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ さとう あぶら したまこ こめこ さといも	にんじん さやいんげん かぼちゃ こまつな だいこん ながねぎ たまねぎ たけのこ しょうが	十五夜の行事食。白玉粉にかぼ ちやを加えて、お月様をイメージ した黄色いお団子入りの汁です。
12	月	にくもりカレーうどん ゴーヤのかきあげ なし	○	ぶたにく あぶらあげ かつおぶし ちりめんじゃこ たまご 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 だいこん にんじん こまつな ながねぎ たまねぎ にがうり ホールコーン なし	かき揚げには、ゴーヤ、じゃこ、玉 ねぎ、人参、コーンが入ります。油 で揚げることで、ゴーヤの苦味が やわらぎます。
13	火	げんまいいりごはん なごりみそしる いなりやき ごぼうとこんにやくのソテー	○	ぶたにく みそ かつおぶし あぶらあげ とりにく ひじき だいず ちくわ ぎゅうにゅう	こめ げんまい じやがいも でんぶん こんにやく あぶら さとう	たまねぎ にんじん かぼちゃ かんぴょう さやいんげん ながねぎ しょうが キャベツ ごぼう えのきたけ	夏野菜と秋野菜を使った味噌汁で す。季節の移ろいを名残惜しむと いった意味から、なごり味噌汁とい う名前になりました。
14	水	ナン カレーシチュー ビーフンソテー えだまめのおゆで	○	とりにく ぎゅうにゅう とりがら なまクリーム ぶたにく	ナン じやがいも こむぎこ バター あぶら ビーフン	にんじん たまねぎ キャベツ セロリ もやし こまつな えだまめ	山形の金子さんから、とれたての 枝豆が届きます。茶豆の香りがす る「湯上り娘」という品種です。
15	木	ゆかりごはん とんじる くるまぶのフライ きりぼしだいこんのもの	○	ぶたにく とうふ みそ かつおぶし あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ ていアミロース米 さといも こんにやく あぶら くるまぶ こむぎこ やまといも パンこ さとう	ゆかりこ ごぼう にんじん だいこん こまつな ながねぎ きりぼしだいこん	下味をつけた車麩にすりおろした 山芋とパン粉をつけてフライにしま す。精進料理をヒントにしました。
16	金	ちゅうかうまにどん あつやきたまご ブルーネ	○	ぶたにく いか とりがら たまご とりにく ぎゅうにゅう	こめ げんまい あぶら さとう でんぶん	にんじん たまねぎ たけのこ はくさい しめじ こまつな しょうが ほしいたけ ブルーネ	長野県南佐久の須田さんから、特 別栽培の完熟ブルーネが届く予定 です。
20	火	きびごはん おからふりかけ さけのちゃんちゃんやき ねぎしおきんびら	○	おから ちりめんじゃこ ひじき あおのり かつおぶし さけ みそ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ もちきび こま さとう あぶら バター こまあぶら	キャベツ しめじ にんじん にんにく れんこん ごぼう ながねぎ	「ちゃんちゃん焼き」は、北海道石 狩地方の漁師料理です。鮭に野 菜と味噌を乗せて蒸し焼きにしま す。
21	水	しょうゆつけめん かぼちゃのはるまき	○	ぶたにく とりがら かつおぶし ひじき チーズ ぎゅうにゅう	むしちゅうかさお あぶら こまあぶら さとう はるまきのかわ こむぎこ	キャベツ もやし たけのこ にんじん こまつな ほしいたけ ながねぎ にんにく しょうが かぼちゃ	おいしさの秘密は、鶏ガラでしっ かり取ったスープと具だくさんの野菜 です。大人気メニュー！
22	木	しんしょうがごはん もずくみそじる まめっこつくね ひじきのいりに	○	あぶらあげ もずく とうふ みそ かつおぶし とりにく だいず ひじき さつまあげ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ マヨネーズ パンこ あぶら さとう	しょうが だいこん ながねぎ こまつな たまねぎ にんじん たけのこ	新生姜とは土から掘り出して間も ない生姜を言います。辛みが少な く、さわやかな香りがします。
26	月	うみおどるわふうスパゲティ がんもとたまこんにやくのもの あしたばのパンケーキ	○	ベーコン えび かいそうミックス がんもどき かつおぶし たまご ぎゅうにゅう	スパゲティ あぶら こんにやく さとう こむぎこ バター あまなっとう	マッシュルーム ホールコーン たまねぎ あかピーマン にんにく うめぼし こまつな あしたば	明日葉は、東京都八丈島の特産 品です。明日葉の粉末をパンケ ーキに練りこみます。
27	火	くりごはん けんちんじる とりのみそふうみやき あおなとさつまあげのソテー	○	こんぶ とうふ かつおぶし とりにく みそ さつまあげ ぎゅうにゅう	こめ もちごめ くり こんにやく こまあぶら あぶら	にんじん だいこん ごぼう ながねぎ こまつな れんこん しめじ しょうが	栗は秋の味覚の代表格。給食か ら季節の便りをお届けします。
28	水	コリコリミートホットサンド あきやさいのポトフ ピオーネ	○	ぶたにく だいず みそ チーズ とりにく とりがら ぎゅうにゅう	パン あぶら さとう バター でんぶん さつまいも	ごぼう たまねぎ にんじん パセリ かぶ しめじ こまつな キャベツ セロリ にんにく ぶどう	コリコリミートは、ごぼうの入った味 噌味のミートソース。ごぼうと味噌 とチーズが意外とよく合います。
29	木	ごはん みそしる さばのねぎソースかけ いりどり	○	わかめ あぶらあげ みそ にほし さば とりにく ぎゅうにゅう	こめ でんぶん あぶら こま さとう こまあぶら さといも こんにやく	だいこん こまつな ながねぎ にんじん ごぼう たけのこ れんこん さやいんげん しいたけ	さばのような青魚には、DHAとEP Aという栄養素がたくさん含まれて います。記憶力や学習能力を高め る働きがあります。
30	金	スタミナどん やさいソテー りんご	○	ぶたにく ツナ ぎゅうにゅう	こめ こめつむぎ こんにやく さとう あぶら	ながねぎ たまねぎ ほしいたけ にんにく キャベツ にんじん こまつな レモン りんご	スタミナ丼は、甘めのタレで煮た豚 肉がたっぷり乗った丼です。豚肉 は、疲労回復によいビタミンB1が 豊富に含まれ、元気が出ます。

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。

月平均栄養価 エネルギー 606kcal たんぱく質 26.6g 脂質 21.8g

