



8・9月予定献立表



《今月のめあて》

しょくじのマナーをまもろう

家庭数

●武蔵野市立本宿小学校 給食室

令和4年度 8月 給食回数2回 9月 給食回数20回

日	曜	こんだて	牛乳等	つかうもの(材料)			コメント	ランチルーム
				血や肉となる(あか)	力や熱となる(き)	体の調子をととのえる(みどり)		
30	火	こんさいたっぷりドライカレー ポイルやさい かんこくふうドレッシング	○	だいた ぶたにく わかめ ぎゅうにゅう	こめ かつぶ ぶむぎ あぶら こむぎこ パター ごまあぶら さとう ごま	レーズン たまねぎ にんじん ごぼう れんこん にんにく しょうが キャベツ こまつな もやし だいこん りんごす	2学期が始まりました! まだまだ、 暑い日が続きます。 3食しっかり食べて、夏バテ をしないようにしましょう!	
31	水	むさしのかてうどん ちくわのいそべあげ	○	ぶたにく かつおぶし ちくわ たまご あおりのぎゅうにゅう	うどん さとう こむぎこ あぶら	もやし だいこん こまつな にんじん ながねぎ しょうが		
1	木	ごはん あんだんすー さばのてりやき なまあげのにも	○	ぶたにく だいた みるき なこ さば なまあげ かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま でんぶん	たまねぎ にんじん こまつな だいこん ほししいたけ	30日(火) こんさいたっぷりドライカレー 2学期最初の給食はドライカ レーです。ひき肉と根菜を 使ってよく煮込んだカレーで す。	
2	金	ガパオライス (ごはん・にん・にん・にん・たまご) きりほしだいこんのサツとに	○	とりにく たまご ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう ごま ごまあぶら	ピーマン あかピーマン たまねぎ にんにく バジル きりほしだいこん きゅうり にんじん もやし こまつな		
5	月	ソフトフランスパン コーンスープ ハンバーグマトソースかけ かぼちゃのそぼろに	○	とりにく とりがら なまクリーム ぎゅうにゅう ぶたにく おから ひじき	パン あぶら こむぎこ パター パン さとう	クリームコーン たまねぎ セロリ キャベツ かぼちゃ にんじん しょうが	1日(木) あんだんすー 沖縄料理で、【あんだ=油】 【んすー=みそ】を表す言葉 です。甘めのみそ味でごは んのお供です。	
6	火	しんしょうがごはん さんまのかばやき とまとにじやが おんやさい	○	こんぶ さんま ぶたにく かつおぶし けいば あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら でんぶん こむぎこ じゃがいも こんにやく	しょうが たまねぎ にんじん さやいんげん トマト もやし ほうれんそう キャベツ		
7	水	ハヤシライス いかのパンバンジー	○	ぶたにく とりがら いか ぎゅうにゅう	こめ かつぶ ぶむぎ あぶら さとう こむぎこ パター こんにやく ごまあぶら ごま	たまねぎ にんじん セロリ マッシュルーム トマトピューレ もやし きゅうり こまつな にんにく ながねぎ		
8	木	うめぼしとじゃこのごはん やきにく くなすのみそいため くわわかめのいためもの	○	こんぶ ちりめんじゃこ ぶたにく なまあげ みそ くわわかめ あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう ごま ごまあぶら こんにやく	うめぼし しょうが たまねぎ にんにく くなす ピーマン にんじん もやし		
9	金	やきそばチンジャオロース だいこんとちくわのいために あまからだんご	○	ぶたにく ちくわ みそ かつおぶし どうふ ぎゅうにゅう	むしちゅうがそば あぶら でんぶん さとう しらたまこ こめ	ピーマン たまねぎ もやし たけのこ にんじん しょうが にんにく だいこん こまつな		
12	月	ごはん のりとひじきのつくだに さげのちゃんちゃんやき のりに	○	のり ひじき さけ みそ あぶらあげ かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう パター じゃがいも しらたき	キャベツ ながねぎ にんじん にんにく ほししいたけ たまねぎ さやいんげん	2日(金) ガパオライス ガパオライスのガパオはタイ 語で【バジル】という意味 です。バジルのさつぱりとした 味わいが暑い日にぴったり のごはんです。	
13	火	わかめごはん いかのユーリンソースかけ じゃがいものそぼろに うちまめいりやさいソテー	○	わかめ いか ぶたにく かつおぶし うちまめ ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごまあぶら でんぶん さとう じゃがいも	しょうが ながねぎ たまねぎ にんじん さやいんげん ほししいたけ もやし キャベツ こまつな ホールコーン		
14	水	ぶっかけおきなそば ゴーヤーチャンプル おきなわかくとぞんざい	○	ぶたにく とりがら かつおぶし かまぼこ たまご どうふ ぎんとときまめ ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら さとう ごまあぶら おしむぎ くろざとう	たまねぎ ながねぎ igaうり にんじん しめじ しょうが		
15	木	くりごはん すましじる とりのしおこうやき ひじきとだいずのにも	○	こんぶ どうふ わかめ かつおぶし とりにく ひじき だいず さつまあげ ぎゅうにゅう	こめ もちごめ(り) あぶら さとう	ながねぎ にんじん こまつな		
16	金	マーボーなすどん ちくわのおんサラダ	○	ぶたにく みそ ちくわ ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら マヨネーズ	なす たまねぎ ながねぎ たけのこ にんじん いら ほししいたけ にんにく しょうが キャベツ もやし こまつな	6日(火) 新ショウガごはん 夏頃に収穫しすぐに出荷 されたものを新ショウガ、通 年出荷しているものをネ ショウガといいます。新シ ョウガは辛味が少なく水分 が多いのではんとよく合 います。	
20	火	コッパン ミルククリーム とうがらのミネストローネスープ ししゃものカレーパンこやき	○	ぎゅうにゅう なまクリーム ぶたにく とりがら ししゃも	パン でんぶん さとう シェラマカロニ あぶら マヨネーズ パンこ	とうがら たまねぎ キャベツ にんじん こまつな セロリ にんにく ホールトマト トマトジュース パセリ		
21	水	いためやきそば かぼちゃとチーズのつつまあげ きゅうりのかわりつけ	○	ぶたにく ぎゅうにゅう チーズ	むしちゅうがそば ごまあぶら ぎょうざのかわ さとう こむぎこ あぶら	たまねぎ にんじん もやし きゅうり キャベツ いら たけのこ きくらげ しょうが にんにく かぼちゃ		
22	木	ポーキービーンズライス ポイルやさい わふうドレッシング	○	だいた ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ かつぶ ぶむぎ あぶら バター こむぎこ さとう はるさめ ドレッシング	パセリ マッシュルーム たまねぎ にんじん にんにく ホールマト トマトピューレ キャベツ もやし きゅうり		
26	月	かいせんあんかけチャーハン ちくわとこうやどうふのあげに	○	ベーコン ほたてが い えび ぶたにく こうやどうふ ちくわ ぎゅうにゅう	こめ かつぶ ぶむぎ あぶら さとう でんぶん ごま	ながねぎ たけのこ キャベツ たまねぎ しめじ こまつな あかピーマン しょうが にんじん さやいんげん		
27	火	ゆかりごはん とうがんじる あつやきたまごのあまずあんかけ ごもくきんびら	○	わかめ はんぺん かつおぶし たまご とりにく ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら こんにやく	ゆかり とうがん ながねぎ こまつな いら たけのこ たまねぎ しょうが ごぼう れんこん にんじん ほししいたけ さやいんげん	30日(金) 秋の香りごはん さつまいもやしめじなど秋の 味覚がたくさん入った炊き込 みご飯です。具を先に煮て、 煮汁と一緒に米に混ぜて炊 き込みます。	
28	水	ひやしサラダうどん さつまいもとだいずのかりんとうあげ	○	わかめ ぶたにく かつおぶし こんぶ にほし だいず ぎゅうにゅう	うどん さとう でんぶん さつまいも あぶら くらざとう	もやし キャベツ きゅうり にんじん ながねぎ		
29	木	レバーソーセージカレーライス ちゅうかおんサラダ	○	ぶたにく レバーソーセージ だいた とりがら やきぶた ひじき ぎゅうにゅう	こめ かつぶ ぶむぎ あぶら じゃがいも こむぎこ パター こんにやく さとう ごま	たまねぎ しめじ しょうが にんにく セロリ キャベツ もやし にんじん こまつな		
30	金	あきのかおりごはん みそしる いかにのたつあげ あぶらあげとやさいのいためもの	○	とりにく どうふ みそ かつおぶし いか あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう さつまいも でんぶん ごまあぶら	しめじ にんじん ながねぎ こまつな えのきたけ しょうが キャベツ もやし たまねぎ		

牛乳らん ○…牛乳 ヨ…ヨーグルト 麦…麦茶 ミ…ミカンジュース リ…リンゴジュース ※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 617kcal たんぱく質 26.0g 脂質 22.4g