

8・9月予定献立表

《今月のめあて》

あじわってたべよう



令和4年度 8・9月

給食回数 22 回

武蔵野市立桜野小学校

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	かてうどん(うどん・つけじる・かて) ちくわのいそべあげ きんときまめに	○	ぶたにく かつおぶし ちくわ あおのり きんときまめ ぎゅうにゅう	うどん さとう こむぎこ あぶら	もやししょうが ながねぎ だいこん こまつな にんじん	<p>【おしらせ】</p> <p>桜野小学校給食室の床改修工事のため、2学期開始から9月末までの給食については、隣接の学校給食桜堤調理場から提供いたします。</p> <p>これまで同様、安心・安全な給食を提供してまいりますので、ご理解の程よろしくお願いたします。</p>  <p>2学期がスタートします。3食しっかり食べて、生活のリズムを整えましょう!</p>  <p>9日(金) 月見汁</p> <p>9月10日は『十五夜』です。作物の収穫への感謝と祈願をする秋の行事です。満月に見立てて、うずらの卵を浮かべた汁です。</p>  <p>13日(火)、30日(金) ぶどう</p> <p>今年も、山形県の「土屋ぶどう園」からピオーネが届きます。無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。</p>  <p>秋の味覚</p> <p>秋なす・さつまいも・きのこ類・鮭など、他にも秋に実を結び旬をむかえる美味しい食材がたくさん登場します。秋の味覚を感じてください。</p>
31	水	ごはん みそしる どのからあげねぎソース ひじきのあまからいため	○	なまあげ みそ かつおぶし こんぶ とりにく ひじき ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ でんぶん あぶら ごま さとう ごまあぶら	こまつな たまねぎ ながねぎ にんじん キャベツ しょうが	
1	木	セロリチャーハン スランラタン はるさめソテー	○	ぶたにく とりにく たまご とりがら ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう でんぶん はるさめ ごまあぶら	セロリ たけのこ ほしいたけ ながねぎ キャベツ チンゲンサイ にんじん しょうが にら もやし	
2	金	ピピンパ (むぎごはん・ポイルやさい・にく・タレ) わかめスープ ミントマト	○	だいたい ぶたにく みそ わかめ とりがら ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ さとう ごまあぶら ごま あぶら	だいたいもやし ほうれんそう にんじん にんにく しょうが たまねぎ ながねぎ ミントマト	
5	月	ごはん みたくさんじる チキンカツカレーソースかけ きりほしだいこんのいために	○	ぶたにく かつおぶし こんぶ とりにく ベーコン さつまあげ ぎゅうにゅう	こめ こんにやく ごまあぶら こむぎこ パンこ あぶら さとう でんぶん	にんじん ながねぎ だいこん ごぼう たまねぎ きりほしだいこん さやいんげん	
6	火	しょくパン キャロブミルククリーム レパーソーセージのポトフ チキンとマカロニのパジルソテー	○	ぎゅうにゅう キャロブ なまクリーム レパーソーセージ とりがら とりにく	パン でんぶん さとう パター じゃがいも あぶら マカロニ オリーブあぶら	たまねぎ にんじん キャベツ セロリ にんにく パジル	
7	水	スパゲッティミートソース チーズこふきいも やさいソテー	○	ぶたにく だいたい チーズ いか ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら オリーブあぶら さとう こむぎこ じゃがいも ごまあぶら でんぶん	たまねぎ にんじん にんにく トマトジュース ホールトマト パセリ ホールコーン もやし キャベツ こまつな	
8	木	カレーライス ポイルやさい わふうドレッシング	○	ぶたにく だいたい ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ じゃがいも こむぎこ あぶら さとう ドレッシング	たまねぎ にんじん セロリ しょうが にんにく キャベツ もやし こまつな	
9	金	ぶたごぼうごはん つきみじる まつかぜやき ミントマト	○	ぶたにく あぶらあげ とりにく うずらたまご かつおぶし こんぶ とらふ ひじき みそ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう さといも こんにやく ごまあぶら でんぶん パンこ ごま	にんじん ごぼう ながねぎ たまねぎ ミントマト	
12	月	ごはん ひじきふりかけ けんちんじる にくだんごのちゅうかいため	○	ひじき かつおぶし ぶたにく なまあげ こんぶ ぎゅうにゅう	こめ さとう ごま あぶら こんにやく ごまあぶら でんぶん	にんじん ながねぎ こまつな ごぼう たまねぎ たけのこ にんにく しょうが	
13	火	しょくパン ぶたにくのこにみろべールふう ジャーマンポテト ぶどう	○	ぶたにく レパーソーセージ ぎゅうにゅう	パン あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ しめじ にんにく ホールトマト にんじん パセリ ぶどう	
14	水	ジャージャーめん ちゅうかスープ だいこんとツナのソテー	○	ぶたにく だいたい みそ ハム なまあげ とりがら ツナ ぎゅうにゅう	むしちゅうかさば あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	たまねぎ ほしいたけ たけのこ にんじん ながねぎ しょうが キャベツ えのきたけ だいこん ゆず	
15	木	スタミナどん さつまいものみそしる やさいソテー	○	ぶたにく なまあげ みそ かつおぶし こんぶ ハム ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ こんにやく さとう あぶら でんぶん さつまいも ごまあぶら	ながねぎ にら たまねぎ ほしいたけ にんにく しょうが こまつな もやし キャベツ にんじん	
16	金	ひじきごはん きのこじる さけのしおやき おろしソース じゃこいりいとこんソテー	○	あぶらあげ ひじき とりにく とうふ みそ かつおぶし こんぶ さけ ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう ごま こんにやく	にんじん ごぼう しめじ えのきたけ ほしいたけ ながねぎ だいこん こまつな	
20	火	ごはん すましじる わふうきのこミートローフ なまあげとにらのいためのもの	○	かつおぶし こんぶ ぶたにく とうふ なまあげ えび ぎゅうにゅう	こめ パンこ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん	きりほしだいこん ながねぎ こまつな にんじん たまねぎ ほしいたけ しめじ だいこん しょうが にら キャベツ	
21	水	スパゲッティにくみそかけ とうふともやしのスープ さつまいもあまに	○	ぶたにく だいたい みそ とりにく とうふ とりがら ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら さとう でんぶん さつまいも	たまねぎ ながねぎ なす ピーマン にんじん にんにく しょうが もやし	
22	木	いわしのかばやきどん とんじる コーンいりやさいソテー	○	いわし ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ かつおぶし こんぶ ベーコン ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ でんぶん こむぎこ あぶら さとう	しょうが だいこん にんじん ごぼう ながねぎ こまつな もやし キャベツ ホールコーン	
26	月	ごはん みそしる いかのこうみソース にくじやが	○	なまあげ わかめ みそ かつおぶし こんぶ いか ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごま さとう ごまあぶら でんぶん じゃがいも こんにやく	だいこん こまつな ながねぎ にんじん セロリ たまねぎ	
27	火	マーボーなすどん たまごスープ しょうがしおきゃべつ	○	ぶたにく だいたい みそ たまご とりがら ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら ごまあぶら さとう でんぶん	なす にら たまねぎ ながねぎ たけのこ にんじん ほしいたけ にんにく しょうが だいたいもやし こまつな キャベツ	
28	水	サーモンのクリームスパゲッティ キャベツのカレーソテー	○	さけ ベーコン ぎゅうにゅう なまクリーム レパーソーセージ	スパゲッティ あぶら オリーブあぶら こむぎこ パター	たまねぎ にんじん しめじ こまつな キャベツ	
29	木	さつまいもごはん さわにわん しろみざかなのうまに	○	こんぶ ぶたにく かつおぶし メルルーサ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ さつまいも ごま でんぶん あぶら さとう	きりほしだいこん にんじん ながねぎ たけのこ ごぼう こまつな たまねぎ ほしいたけ グリンピース しょうが	
30	金	ポークビーゼンライス ポイルやさい ちゅうかドレッシング ぶどう	○	だいたい ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら こむぎこ さとう こんにやく ドレッシング	たまねぎ にんにく ホールトマト トマトピューレ もやし こまつな ぶどう	

牛乳らん ○・・・牛乳

月平均栄養価 エネルギー 629kcal たんぱく質 28.4g 脂質 22.0g

※材料は全てを表示しているわけではありません。

※裏面には「給食・食育おたより」があります