



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5年度 8.9月

給食回数 23 回

武蔵野市立第五小学校

日 曜	こ ン 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)	
29 火	しょうゆつけめん(めん・つけじり・やさい)にたまごぶたチャーシューなし	○	とりがら ぶたがら かつおぶし ぶたにくうずらたまご ぎゅうにゅう	むしちゅうかさそば ごまあぶら さとう あぶら	にら ながねぎ にんにくしょうが キャベツ もやし にんじん こまつな なし	2学期が始まります 夏休み中ずれてしまった、生活リズムを直すために、朝ごはんをしっかり食べて、体のスイッチを入れましょう。
30 水	セルフサンド(かしわおれパン)チキンカツカレーソースみだくさんじる やさいとじゃこのソテー	○	とりにく ベーコン あぶらあげ みそ かつおぶし 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 さとう でんぶん じゃがいも こんにやく ごまあぶら	たまねぎ にんじん ごぼう ながねぎ キャベツ こまつな	 秋の味覚 なし & きよほう ‘梨’は長野県の「水野農園」から、‘きよほう’は山形県の「土屋ぶどう園」から届く予定です。低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。 
31 木	ケチャップライス いりたまごコンソメスープ キャベツとコーンのソテー	○	レバーソーセージ たまご とりがら ベーコン ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら じゃがいも	たまねぎ マッシュルーム にんじん キャベツ こまつな ホールコーン あかピーマン	
1 金	マーボーなすどん ちゅうかやさいスープ きよほう	○	ぶたにく だいず みそ とりがら なまあげ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら ごま	なす にら ながねぎ たけのこ にんじん ほししいたけ にんにく しょうが キャベツ こまつな ぶどう	
4 月	むぎごはん おからふりかけ みそしる しろみさかなのフライ ごもくきんぴら	○	おから とりにく ひじき あおのり かつおぶし あぶらあげ みそ こんぶ メルルンサ 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 でんぶん パンこ こんにやく	きりぼしだいこん にんじん ながねぎ こまつな ごぼう れんこん	
5 火	あげパン(きなこ)ぶたにくのロペールふう じゃがいもとこまつなソテー なし	○	きなこ ぶたにく しろういんげんまめ ぶたがら とりがら ベーコン ぎゅうにゅう	パン あぶら さとう こむぎこ じゃがいも ごまあぶら	たまねぎ マッシュルーム にんじん セロリ ホールマト こまつな なし	
6 水	さつまいもごはん さわにわん こうやどうふのあげに	○	こんぶ ぶたにく かつおぶし こうやどうふ ちくわ ぎゅうにゅう	こめ さつまいも ごま でんぶん あぶら さとう	だいこん にんじん ごぼう ながねぎ ほししいたけ たけのこ こまつな ブロッコリー	
7 木	スパゲッティミートソース チキンとやさいのアービョ こふきいも	○	ぶたにく だいず とりにく ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら さとう こむぎこ オリーブあぶら じゃがいも	たまねぎ マッシュルーム にんじん セロリ にんにく トマトジュース ホールマト ブロッコリー ミニトマト パセリ ホールコーン	
8 金	カレーライス ふくじんづけソテー ポイルやさいごまドレッシング	○	ぶたにく とりがら ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら じゃがいも こむぎこ さとう こんにやく ごま でんぶん	にんじん たまねぎ セロリ しょうが にんにく ふくじんづけ キャベツ こまつな	
11 月	むぎごはん みそしる アジこみやき ぶたにくのねぎしおきんぴら なし	○	あぶらあげ みそ かつおぶし こんぶ あじ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ ごまあぶら さとう あぶら こむぎこ こんにやく ごま	きりぼしだいこん こまつな にんじん ながねぎ しょうが ごぼう れんこん にんにくなし	
12 火	にくもりうどん(うどん・つけじり・かてやさい)ちくわのいそべあげ きんときまめのあまに	○	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 でんぶん あぶら	もやし しょうが ながねぎ こまつな だいこん にんじん	
13 水	セルフサンド(かしわおれパン)とりのピザソースかけ スライスチーズ ポトフ マカロニのパジルステー	○	とりにく ベーコン チーズ ぶたにく とりがら ぎゅうにゅう	パン あぶら さとう じゃがいも バスタパネ オリーブあぶら	ホールマト たまねぎ ピーマン キャベツ にんじん セロリ にんにく パセリ パジル	
14 木	わらじカツどん(むぎごはん・ポイルキャベツ・わらじかつ) みそしる りんご	○	ぶたにく わかめ なまあげ みそ かつおぶし こんぶ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら こむぎこ パンこ さとう	キャベツ にんじん かんぴょう こまつな りんご	
15 金	ネギじゃこごはん わかめのスープ あつあげのチリソース	○	ちりめんじゃこ わかめ とりにく とりがら なまあげ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ ごま ごまあぶら さとう でんぶん	ながねぎ しょうが たまねぎ こまつな にんにくにら	
19 火	ごもくあんかけやきそば きりぼしだいこんのキムチいため ミニトマト	○	ぶたにく えび かまぼこ ぼたてがいてりがら ぎゅうにゅう	むしちゅうかさそば ごまあぶら さとう でんぶん あぶら	キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ きくらげ こまつな きりぼしだいこん はくさいキムチ ほししいたけ ミニトマト	
20 水	むぎごはん なすのみそしる とりのからあげねぎソース やさいとピーマンのソテー	○	あぶらあげ みそ かつおぶし こんぶ とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ こむぎこ でんぶん あぶら さとう ごまあぶら ピーマン	なす にら にんにくしょうが ながねぎ キャベツ たけのこ にんじん	
21 木	ガーリックチャーハン たまごともずくのスープ じゃこいりいとこんソテー りんご	○	ぶたにく たまご もずくとりにく とりがら ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう こんにやく	にんにくしょうが たけのこ ほししいたけ ながねぎ こまつな にんじん りんご	
22 金	さんまのかばやきどん とんじり ひじきに	○	さんま ぶたにく あぶらあげ みそ かつおぶし こんぶ ひじき さつまあげ だいず ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら こむぎこ さとう でんぶん じゃがいも こんにやく	しょうが だいこん にんじん ながねぎ ごぼう	
25 月	みなみょうおめごはん みそしる さけのしおこうじやき こまつなとじゃがいものそぼろあん	○	とうふ あぶらあげ みそ かつおぶし さけ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ あぶら でんぶん じゃがいも ごまあぶら さとう	こまつな にんじん ながねぎ たまねぎ しょうが	
26 火	セルフサンド(ロップパン)あんこ ポークシチュー やさいとソーセージのソテー	○	あずき ぶたにく とりがら レバーソーセージ ぎゅうにゅう	パン さとう あぶら じゃがいも こむぎこ	たまねぎ マッシュルーム にんじん セロリ にんにく ホールマト キャベツ	
27 水	ピピンめん(うどん・にくダレ・やさい)もずくとどうふのスープ きよほう	○	ぶたにく だいず みそ もずく とうふ かつおぶし こんぶ ぎゅうにゅう	うどん さとう あぶら でんぶん ごま ごまあぶら	もやし にんにく しょうが はくさいキムチ だいずもやし にら にんじん こまつな ぶどう	
28 木	とりごぼうごはん すましじる いかのさらさあげ りんご	○	とりにく わかめ かつおぶし こんぶ いか ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら でんぶん あぶら	ごぼう にんじん しょうが こまつな えのきたけ りんご	
29 金	じゃーじゃんどうふどん 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	こめ こめつぶむぎ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん しらたまこ くらさとう	ピーマン にんじん たまねぎ しょうが とうがん こまつな セロリ	

牛乳らん ○…牛乳

月平均栄養価 エネルギー 626kcal たんぱく質 27.3g 脂質 24.3g

※材料は全てを表示しているわけではありません。