



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5年度 8・9月

給食回数 8月3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)	
29	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 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。
30	水	やきそばなすみそあんかけ いかのパンバンジーふう なし	○	ぶたにく みそ とりがら いか ぎゅうにゅう	むしちゅうかさば あぶら さとう でんぶん こんにやく ごまあぶら ごま	なす ほししいたけ たけのこ たまねぎ ながねぎ にんじん しょうが にら キャベツ もやし きゅうり こまつな なし	市内産のなすを使います。素揚げをしたなすはトロっとやわらかい食感で肉みそあんかけによく合います。
31	木	げんまいいりごはん はるさめスープ やきにく きりぼしだいこんのソースいため	○	とうふ とりがら ぶたにく ハム ぎゅうにゅう	こめ げんまい はるさめ さとう でんぶん あぶら ごまあぶら ごま	たけのこ ながねぎ にんじん こまつな たまねぎ りんご にんにく もやし ピーマン きりぼしだいこん キャベツ	切り干し大根を野菜と一緒に焼きそば風のソース味で炒めます。
1	金	ジャンバラヤ コーンチャウダー えだまめのしおゆで	○	とりにく レバーソーセージ 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 じゃがいも こむぎこ パター	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	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シーなご飯が食欲をそそります。
4	月	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 とりがら 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 ごまあぶら ごま	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 パセリ キャベツ もやし チンゲンサイ	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けました。
5	火	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 えび あおだいず ぎゅうにゅう	パン パター さとう おしむぎ ごまあぶら あぶら でんぶん	ホールコーン もやし キャベツ にんじん 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。具たくさん食べるスープです。
6	水	にくもりカレーうどん ゴーヤのかきあげ えだまめのしおゆで	○	ぶたにく あぶらあげ かつおぶし たまご ちりめんじゃこ 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 にがり ホールコーン えだまめ	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、ゴーヤの苦味がやわらぎます。
7	木	とりごぼうごはん みそしる ししゃものごまやき ししゃものあまに	○	とりにく かつおぶし あぶらあげ みそ ししゃも ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら さとう でんぶん ごま	ごぼう にんじん しょうが キャベツ だいこん こまつな がねぎ かぼちゃ	ししゃもにたっぷりごまをまぶしてオーブンで焼きます。ごまの香ばしさで魚のにおいや苦味がやわらぎます。
8	金	スタミナどん やさしいソテー きゅうりのかわりづけ	○	ぶたにく ツナ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ こんにやく さとう あぶら ごまあぶら	ながねぎ たまねぎ しいたけ にんにく キャベツ にんじん こまつな レモン きゅうり	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。
11	月	セルフ तरीやきチーズバーガー ABCスープ なし	○	とりにく チーズ ぶたにく とりがら ぎゅうにゅう	パン さとう あぶら でんぶん パスタアルファベット じゃがいも	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。
12	火	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 あおだいず ちくわ ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも 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。
13	水	ナン キーマカレー チキンとやさしいトマトスープ ビーフソテー	○	ぶたにく とりにく しろいんげんまめ とりがら ぎゅうにゅう	ナン あぶら さとう こむぎこ じゃがいも オリブあぶら ピーフン	たまねぎ にんじん セロリ しょうが にんにく キャベツ トマトジュース ホールトマト もやし こまつな	ナンはインドをはじめ中央アジアの国々で食べられている平焼きのパンです。本場では、タンドールという壺の形をした釜に張り付けて焼きます。
14	木	きびごはん おからふりかけ さけのちゃんちゃんやき ねぎ塩きんぴら	○	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 ごま さとう あぶら パター ごまあぶら	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。
15	金	マーボーどうふどん ポイルやさしい てづくりドレッシング ブルー	○	とうふ ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	こめ げんまい ごまあぶら さとう でんぶん こんにやく ごま	ながねぎ たけのこ にんじん にら 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 ブルー	長野県南佐久の須田さんから、特別栽培の完熟ブルーが届く予定です。
19	火	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 じゃがいも 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	下味をつけた車軸にすりおろした山羊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。
20	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	むしちゅうかさば ごまあぶら さとう はるまきのかわ あぶら こむぎこ	キャベツ もやし たけのこ にんじん こまつな 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たくさん野菜です。子ども達に大人気のメニューです！
21	木	しんしょうがごはん もずくのみそしる まめこつくね ひじきのいりに	○	あぶらあげ もずくとうふ みそ とりにくあおだいず 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	しんしょうが 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。
22	金	ビビンバ わかめスープ ピオーネ	○	ぶたにく みそ わかめ とりにくとりがら ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ さとう ごまあぶら あぶら ごま でんぶん	だいずもやし ほうれんそう にんじん にんにく しょうが たまねぎ ぶどう	ピオーネは、山形県の土屋さんが農薬を使わずに育てた
25	月	うみおどるわふうスバゲティ がん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	スバゲティ あぶら オリブあぶら こんにやく さとうこむぎこ パター あまなつとう	マッシュルーム ホールコーン たまねぎ あかピーマン にんにくうめほし 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。
26	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 ぶたにく 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 こんにやくごまあぶら 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。
27	水	コリコリミートホットサンド あきやさしいポトフ ピオーネ	○	ぶたにく 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 パター 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。
28	木	ごはん みそしる さばのこりみソースかけ いりどり	○	わかめ あぶらあげ みそ かつおぶし さば とりにく ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも こむぎこ でんぶん あぶら ごまあぶら さとう こんにやく	たまねぎ ながねぎ しょうが にんじん ごぼう たけのこ れんこん さやいんげん ほししいたけ	さばのような青魚には、DHAとEPA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。
29	金	さんしょくずし おつきみじる さといもぶたにくのもの	○	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 しらたまこ 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。白玉粉にかぼちゃを加えて、お月様をイメージした黄色いお団子入りの汁です。

月平均栄養価 エネルギー 594kcal

たんぱく質 26.3g

脂質 21.1g

※材料は全てを表示しているわけではありません。