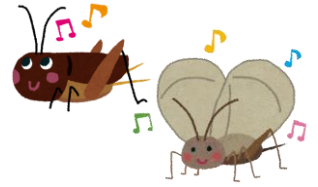




8・9月予定献立表

《今月のめあて》

しょじのマナーをまもろう



家庭数

令和5年度 8・9月

給食回数 23 回

●武蔵野市立本宿小学校給食室

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)		
29 火	ハヤシライス いかのパンバンジ	○	ぶたにく とりがら いか ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ 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 にんにく マッシュルーム きゅうり こまつな トマトピューレ もやし ながねぎ	2学期がはじまります！ まだまだ暑い日が続きます ので、3食しっかり食べて、 生活のリズムを整えましょう！	
30 水	むさしのカレーかてうどん (うどん・かて・つけじる) ちくわのいそべあげ	○	ぶたにく あぶらあげ かつおぶし ちくわ あおのり 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 こまつな にんじん しめじ ながねぎ たまねぎ		
31 木	ごはん あんだんすー さばのてりやき なまあげのもの	○	ぶたにく だいず みそ 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 ほししいたけ こまつな だいこん		
1 金	ガバオライス(ごはん・ぐ・いらたまご) きりぼしだいこんのサツとに	○	とりにく だいず 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 パジル きりぼしだいこん きゅうり にんじん もやし こまつな	31日(木) 「あんだんすー」 沖縄料理で「あんだ」は油、 「んすー」は味噌を意味する 言葉です。甘めのみそ味で ごはんのお供です。	
4 月	かしわパン 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 パンこ 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		
5 火	あきのかおりごはん みそしる いかのたつたあげ あぶらあげとやさいのいためもの	○	とりにく とうふ かつおぶし いか あぶらあげ みそ 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 もやし こまつな えのきたけ しょうが キャベツ たまねぎ		
6 水	びやんびやんめん ナムル あおのりビーンズ	○	ぶたにく かつおぶし わかめ だいず あおのり ぎゅうにゅう	うどん あぶら でんぶん ごまあぶら ごまじゃがいも	にんじん チンゲンサイ たまねぎ ほししいたけ たけのこ ながねぎ しょうが にんにく キャベツ もやし こまつな		
7 木	しんしょうがごはん さんまのかぼやき とまにくじゃが おんやさい	○	こんぶ さんま ぶたにく けぼ かつおぶし 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 トマト さやいんげん もやし ほうれんそう キャベツ	1日(金) 「ガバオライス」 ガバオは、タイ語で「パジル」 という意味です。爽やかな 香りが、暑い夏にぴったり です。	
8 金	マーボーなすだん ちくわのおんサラダ なし	○	ぶたにく だいず みそ ちくわ ひじき 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 たらほししいたけ なし もやし にんにく しょうが キャベツ こまつな		
11 月	コッパン ポトフ てづくりソーセージ マカロニソテー	○	ぶたにく とりがら ひじき ベーコン ぎゅうにゅう	パン じゃがいも あぶら パンこ マカロニ	たまねぎ にんじん キャベツ セロリ にんにく グリーンアスパラ パセリ ホールコーン		
12 火	ごはん のりとひじきのつくだに さけのちゃんちゃんやき しのだに	○	のり ひじき さけ かつおぶし みそ あぶらあげ 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 ほししいたけ にんじん にんにく さやいんげん たまねぎ		
13 水	ひやしサラダうどん(めん・かけじる) 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 にぼし だいず ぎゅうにゅう	うどん あぶら さとう でんぶん さつまいも くらざとう	もやし キャベツ きゅうり にんじん ながねぎ	5日(火) 「秋の香りごはん」 さつまいもや、しめじなど 秋の味覚が入った炊き込み ご飯です。具を煮汁と 一緒に炊き込みます。	
14 木	くりごはん すましじる とりのおこじやき ひじきとだいずのもの	○	こんぶ とうふ わかめ ひじき かつおぶし とりにく だいず さつまいも ぎゅうにゅう	こめ もちごめ くり あぶら さとう	ながねぎ にんじん こまつな		
15 金	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	○	だいず ぶたにく わかめ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら こむぎこ 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 セロリ キャベツ こまつな もやし だいこん りんごす		
19 火	クリームソースかけライス ちくわとこうどうふのあげに	○	とりにく こうどうふ チーズ なまクリーム ちくわ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら こむぎこ パター でんぶん さとう ごま	パセリ たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム さやいんげん		
20 水	ぶっかけおきなわそば(めん・かけじる) ゴーヤーチャンプル おきなわことうぜんざい	○	ぶたにく とりがら かつおぶし かまぼこ たまご とうふ きんとときまめ 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 くらざとう	たまねぎ ながねぎ にがりり しめじ にんじん しょうが	8日(金) 「なし」登場！ みずみずしい旬の味です！	
21 木	うめぼしとじゃこのごはん けんちんじる ぶたにくのしょうがやき なすのみそいため	○	こんぶ ちりめんじゃこ とうふ かつおぶし ぶたにく みそ なまあげ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さいとみ でんぶん こんにやく ごまあぶら ごま さとう	うめぼし しょうが だいこん ごぼう にんじん ながねぎ こまつな なす キャベツ たまねぎ ピーマン にんにく		
22 金	ポークビーンズライス ポイルやさい わふうドレッシング	○	だいず ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ 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 ホールトマト たまねぎ にんじん トマトピューレ にんにく キャベツ もやし きゅうり		
25 月	しょくパン ミルククリーム ミネストローネスープ ししゃものカレーパンこやき	○	とりにく とりがら ししゃも スキムミルク なまクリーム ぎゅうにゅう	パン でんぶん さとう じゃがいも シェルトマト あぶら パンこ マヨネーズ	たまねぎ キャベツ にんじん セロリ にんにく ホールトマト トマトジュース パセリ		
26 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 ごもくきんぴら	○	わかめ かつおぶし たまご とりにく ぎゅうにゅう	こめ あぶら おふ こんにやく さとう でんぶん ごまあぶら	ゆかり とうがら ながねぎ たら 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 こまつな	29日(金) 「お月見団子」 29日は『十五夜』です。 満月に作物の収穫を感謝し、 お米の豊作を祈願する秋の 行事です。満月に見たてた お月見団子が出ます。	
27 水	わかめごはん ヤンニョムイカ タツリタン うちまめいりやさいソテー	○	わかめ いか とりにく 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 さとう こむぎこ ごましらたき でんぶん じゃがいも	ながねぎ にんにく たまねぎ もやし たら ホールコーン キャベツ こまつな にんじん		
28 木	たまねぎカレーライス ちゅうかおんサラダ	○	レバーソーセージ とりがら やきぶた ひじき ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら じゃがいも こむぎこ はるさめ さとう ごま	しめじ たまねぎ にんじん にんにく しょうが キャベツ もやし こまつな		
29 金	やきそばチンジャオオロス だいこんとちくわのいために おつきみだんご	○	ぶたにく ちくわ かつおぶし とうふ みそ ぎゅうにゅう	むしちゅうかそば でんぶん あぶら さとう しらたまご こめこ こまつな	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		

牛乳らん ○…牛乳

月平均栄養価 エネルギー 617kcal たんぱく質 26.1g 脂質 22.6g