



# 8・9月予定献立表

《今月のきゅうしょくもくひょう》  
あじわってたべよう




令和5年度 8・9月

給食回数 23 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)	体の調子をとのえる(みどり)	
29	火	スパゲティーミートソース [スパゲティー・ミートソース] ジャーマンポテト	○	ぶたにく だいたず ベーコン ぎゅうにゅう	スパゲティー あぶら さとう でんぷん じゃがいも	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく セロリ ホールトマト パセリ	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!
30	水	むぎごはん じゃことこんぶのつくだに みそしる とりのさざれやき とうがんのたきあわせ	○	ちりめんじゃこ こんぶ わかめ なまあげ みそ かつおぶし とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら さとう ごま でんぷん マヨネーズ パンこ ごまあぶら	ほししいたけ しょうが たまねぎ こまつな とうがんにんじん さやいんげん	 <b>なし&amp;ぶどう</b> ‘梨’は長野県の「水野 農園」から、‘ぶどう’は山 形県の「土屋ぶどう園」か ら届きます。低農薬や無 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。
31	木	なつやさいのドライカレー [ターメリックライス・ドライカレー] モロヘイヤのわふうスープ ミニトマト	○	ぶたにく だいたず わかめ とり にく かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら でんぷん	たまねぎ にんじん なす ピーマン あかピーマンにんにく しょうが モロヘイヤ ながねぎ かぼちゃ ミニトマト	
1	金	こみチャーハン ちゅうかスープ いかのごまがらめ	○	なまあげ ハム みそとりにく とりがら いか だいたず 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 はるさめ でんぷん ごま	にら ながねぎ にんじん にんにく しょうが ホールコーン こまつな だいたず やし	
4	月	むぎごはん みだくさんみそしる さばのおしレモンやき かぼちゃのそぼろに	○	とうふ みそ かつおぶし こんぶ さば とりにく ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら こんにやく ごまあぶら こめこ さとう でんぷん	だいこん にんじん こまつな ながねぎ レモン かぼちゃ たまねぎ しょうが	
5	火	なすとぶたにくのスタミナどん すましじる なし	○	ぶたにく みそ とうふ わかめ 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 こんにやく さとう ごまあぶら でんぷん	たまねぎ なす ほししいたけ にら にんにく しょうが こまつな ながねぎ にんじん なし	
6	水	カレーにくもりうどん [うどん・つけじる・かてやさい] ちくわのいそべあげ きなこめ	○	ぶたにく あぶらあげ かつおぶし こんぶ ちくわ あおのり きんときまめ きなこ ぎゅうにゅう	うどん さとう でんぷん こむぎこ あぶら くらざとう	もやし ほししいたけ しょうが ながねぎ たまねぎ こまつな にんじん だいこん	
7	木	たきこみおこわ わかめスープ ほうぎょうざ だいたずもやしナムル	○	こんぶ とりにく ひじき わかめ ぶたにく かつおぶし だいたず ぎゅうにゅう	こめ もちごめ あぶら ごまあぶら さとう ぎょうざのかわ でんぷん ごま	にんじん たけのこ ほししいたけ しょうが チンゲンサイ ながねぎ にんにく キャベツ たまねぎ こまつな はくさい キムチ だいたず やしにら	
8	金	しよくパン きんとんジャム ベジタブルスープ なすのラザニア	○	とりがら こんぶ ぶたにく だいたず ぎゅうにゅう チーズ	パン さつまいも さとう あぶら パスタファルファール こむぎこ バター	かぼちゃ リんご レモン キャベツ こまつな にんじん ホールコーン にんにく セロリ なす たまねぎ マッシュルーム ホールトマト パセリ	
11	月	わかめごはん さつまじる しろみざかなのからあげ くろずやさいあん	○	わかめ とりにく なまあげ みそ かつおぶし こんぶ メルルーサ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ ごまあぶら さつまいも こんにやく あぶら こめこ でんぷん くらざとう さとう	にんじん ながねぎ こまつな たまねぎ たけのこ れんこん ピーマン あかピーマン しょうが	
12	火	コッパン ブラウنشチュー スパイシーポテト ぶどう	○	ぶたにく とりがら ぎゅうにゅう	パン あぶら こむぎこ バター さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリ トマトピューレ さやいんげん にんにく パセリ ぶどう	
13	水	むぎごはん みそしる わふうミートローフきのこあん やさいソテー	○	わかめ なまあげ みそ かつおぶし こんぶ ぶたにく とうふ とりにく ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら パンこ でんぷん さとう	だいこん ながねぎ たまねぎ にんじん ホールコーン セロリ しめじ えのきたけ こまつな だいたず やし	
14	木	サンラータンつけめん [むしちゅうかめん・つけじる] しろマーボーどうふ	○	たまご とりにく とりがら とうふ だいたず みそ ぎゅうにゅう	むしちゅうかそば ごまあぶら でんぷん さとう	にんじん ながねぎ きくらげ もやし こまつな たけのこ しょうが にんにく たまねぎ ほししいたけ こねぎ	
15	金	ロモ・サルタード パセリライス ピカロネス	○	ぶたにく ベーコン ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら さとう じゃがいも でんぷん さつまいも こむぎこ	パセリ たまねぎ にんじん きピーマン にんにく ホールトマト かぼちゃ	
19	火	ごましおごはん すましじる さけのチャンちゃんやき しのだに	○	こんぶ わかめ とうふ かつおぶし さけ みそ あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら ごま さとう でんぷん じゃがいも しらたき	だいこん にんじん ながねぎ たまねぎ あかピーマン キャベツ えのきたけ レモン ほししいたけ さやいんげん	
20	水	かじょうどうふどん ちゅうかスープ だいがくいも	○	なまあげ ぶたにく みそ とりがら わかめ とりにく ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら さとう ごまあぶら でんぷん ごま さつまいも	ピーマン にんじん たまねぎ しょうが こまつな ホールコーン ながねぎ	
21	木	ごはん かりかりふりかけ みそしる あつやきたまご あおなとのりにびたし	○	だいたず かつおぶし あおのり こらやどうふ わかめ みそ こんぶ たまご とうふ とりにく のり ぎゅうにゅう	こめ もちごめ あぶら ごま さとう ごまあぶら でんぷん	にんじん ゆかりこ だいこん ながねぎ たまねぎ こまつな もやし	
22	金	きつねうどん きりほしだいこんのマーボーいため くろごまおはぎ	○	あぶらあげ かまぼこ かつおぶし こんぶ とりにく みそ きなこ ぎゅうにゅう	うどん さとう ごま でんぷん あぶら もちごめ おしむぎ	にんじん ながねぎ こまつな きりほしだいこん たまねぎ にら しょうが	
25	月	もちごめいりごはん すましじる さわらのさいきょうやき やさいのあげびたし	○	とうふ わかめ かつおぶし こんぶ さわら みそ ぎゅうにゅう	こめ もちごめ あぶら さとう じゃがいも でんぷん	こまつな ながねぎ にんじん なす かぼちゃ ズッキーニ しょうが	
26	火	かしわおれパン ミートボールのロベールふう チキンとマカロニのバジルソテー	○	ぶたにく だいたず しろいんげんまめ とりがら とりにく ぎゅうにゅう	パン でんぷん あぶら さとう こめこ マカロニ オリーブあぶら	たまねぎ マッシュルーム にんじん セロリ にんにく ホールトマト さやいんげん ホールコーン バジル	
27	水	ぶたにくのやながわどん みそしる なし	○	たまご ぶたにく かつおぶし こんぶ なまあげ みそ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら さとう ごま でんぷん ごまあぶら	ごぼう たまねぎ さやいんげん こまつな ながねぎ キャベツ なし	
28	木	くりとさつまいもごはん みそしる とりのゆうあんやき あおだいたずのごもくに ジャーチャーめん	ヨ	こんぶ とうふ みそ かつおぶし とりにく あおだいたず ヨーグルト	こめ もちごめ あぶら さつまいも くりさとう ごま でんぷん こんにやく ごまあぶら	だいこん にんじん こまつな ながねぎ ゆず ほししいたけ	
29	金	じゃーチャーめん [むしちゅうかめん・にくみそ] にびたし おつきみだんご	○	ぶたにく だいたず みそ あぶらあげ かつおぶし こんぶ とうふ きなこ ぎゅうにゅう	むしちゅうかそば ごまあぶら さとう でんぷん しらたまこ こめこ くらざとう	ほししいたけ たけのこ たまねぎ ながねぎ にんじん にら しょうが キャベツ もやし こまつな	


**なし&ぶどう**  
‘梨’は長野県の「水野農園」から、‘ぶどう’は山形県の「土屋ぶどう園」から届きます。低農薬や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。



**15日(金) ペルー共和国の料理**




「ロモ・サルタード」は、豚肉・野菜・ポテトの炒め料理で、パセリライスに添えて一緒に食べます。「ピカロネス」は、甘いみつをかけた‘かぼちゃドーナツ’です。どちらも、ペルーでは昔から食べられている家庭料理です。材料に使用する‘じゃがいも・トマト・かぼちゃ’は、ペルーが原産地といわれている作物です。




**22日(金) 黒ごまおはぎ**

9月20日(水)から26日(火)の「秋のお彼岸」に合わせて、黒すりごまとつぷりの‘おはぎ’を作ります。




**28日(木) 栗とさつまいものごはん**

実りの秋に旬をむかえる‘栗とさつまいも’を、ご飯と一緒にふつくと炊きあげます。



**29日(金) お月見だんご**

9月29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、豆腐入りのみたらし団子を作ります。



【牛乳らん ○…低温殺菌牛乳 ヨ…ヨーグルト】

※材料は全てを表示しているわけではありません。□

平均栄養価 中学年 エネルギー 614kcal ・たんぱく質 26.9g ・脂質 21.2g

※裏面には「給食&食育おたより」があります