

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7年度 8、9月

給食回数 22 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)	
8/28	木	ごまタンタンつけめん (ちゅうかめん・つけじる・やさい) にぶたメンマチャーシュー	○	ぶたにく だいず みそ とりがら ぎゅうにゅう	むしちゅうかそば さとう あぶら ごまあぶら ごま ねりごま	にんじん ながねぎ にら しょうが にんにく キャベツ だいずもやし こまつな たけのこ	二学期の給食が始まりました。『にぶたメンマチャーシュー』は、豚の角切り肉とたけのこを甘辛く煮た、給食室手作りの即席チャーシューです。麺との相性抜群です。
29	金	マーボーなすどん ちゅうか(やさい)スープ なし	○	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 あぶら ごまあぶら さとう でんぶん	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 なし	夏野菜の『なす』が入るマーボーなす。旬のなすは市産の使用を予定しています。産地が近いとより新鮮を感じます。
9/1	月	ごはん おからふりかけ いわのりのみそしる しろみぎかなのフライ きゅうりのかわりづけ	○	おから とりにく ひじき あおのり かつおぶし とうふ いわのり みそ こんぶ メルルーサ ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごま さとう こむぎこ でんぶん パンこ ごまあぶら	たまねぎ こまつな にんじん きゅうり しょうが	食物繊維などの栄養がある『おから』が入ったふりかけです。そろそろ状態になった鶏肉も入れて子どもたちにも食べやすくしています。
2	火	セルフサンド(かしわおれパン) てりやきキン ミネストローネ やさいとツナのソテー	○	とりにく しろいんげんまめ とりがら ツナ ぎゅうにゅう	パン さとう あぶら でんぶん オリーブあぶら	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ セロリ にんにく ホールトマト トマトピューレ こまつな	『ミネストローネ』は、イタリア語ですが、日本語で『具だくさんスープ』という意味です。トマト味が日本では定番ですが、必ずトマトが入る決まりはないそうです。
3	水	スタミナどん みだくさんみそしる	○	ぶたにく こうやどうふ みそ かつおぶし こんぶ ぎゅうにゅう	こめ もちきび こんにやく さとう でんぶん さつまいも ごまあぶら	ながねぎ にら たまねぎ にんにくしょうが にんじん ごぼう	『スタミナどん』のごはんには『きび』が入っています。黄色い小さな粒が特徴で、あの『きびだんご』の『きび』ですが、みなさんご存じだったでしょうか。
4	木	スパゲッティミートソース ポイルやさい イタリアンドレッシング	○	ぶたにく だいず ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら さとう でんぶん こんにやく オリーブあぶら	たまねぎ バセリ マッシュルーム にんじん セロリ にんにく ホールトマト キャベツ もやし こまつな レモン	人気メニューの『スパゲッティミートソース』。実はお肉と一緒に細かくした『大豆』も入れています。野菜パワー、豆パワーたっぷりなのでしっかり食べてほしいです。
5	金	かしわめし すましじる いかのさらさあげ キャベツとこんにやくソテー	○	とりにく ゆば かつおぶし こんぶ いか あぶらあげ ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら でんぶん あぶら こんにやく さとう	ごぼう にんじん ほししいたけ しょうが こまつな キャベツ	『いかのさらさあげ』『のさらさ(更紗)』はインド生まれの布の名前です。下味にカレー粉が入っており、平坦になりがちな和食献立にアクセントを加えます。
8	月	ごはん とんじる カツオのからあげ チャプチェ	○	ぶたにく あぶらあげ みそ かつおぶし こんぶ かつお ぎゅうにゅう	こめ こんにやく あぶら さとう でんぶん こむぎこ はるさめ ごまあぶら	だいこん ごぼう にんじん ながねぎ にんにくしょうが たまねぎ ほししいたけ にら	カツオの旬は年に2回あり、春は『初鰹(はつがつお)』、今の時期は『戻り鰹(もどりがつお)』と言います。脂の乗りが違うそうです。
9	火	セルフサンド(コッペパン) あんこ ソーセージポトフ じゃがいもとピーマンのごまいため	○	あずき レバーソーセージ とりがら ぶたにく ぎゅうにゅう	パン さとう さつまいも あぶら じゃがいも ごまあぶら ごま	たまねぎ キャベツ にんじん セロリ にんにく こまつな ピーマン	給食室の手作りの『あんこ』です。朝から『小豆(あずき)』を洗って、コトコトゆで、ていねいに仕上げます。
10	水	にくみそスパゲッティ あおなとうふのスープ ポイルやさい わふうドレッシング	○	ぶたにく だいず みそ とりがら とうふ ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら こんにやく	たまねぎ バセリ ながねぎ にんじん しょうが ほししいたけ たけのこ こまつな キャベツ もやし ホールコーン	『あおなとうふのスープ』の青菜は『こまつな』という野菜です。日本人に不足しがちな『鉄分』が入っている野菜です。なるべく食べてほしいと思います。
11	木	ケチャップライス いりたまご にくだんごとはるさめのスープ なし	○	ぶたにく たまご とうふ とりがら ぎゅうにゅう	こめ あぶら でんぶん はるさめ	たまねぎ マッシュルーム しょうが キャベツ たけのこ しめじ ながねぎ こまつな なし	『にくだんごとはるさめのスープ』の肉団子には水分をしぼった『しぼり豆腐』が入っています。お肉だけよりもあっさりして食べやすいです。
12	金	じゃーちゃんどうふどん とうがらのちゅうかスープ あおのりピーンズ	○	なまあげ ぶたにく みそ とりがら だいず あおのり ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん	ながねぎ にんじん たまねぎ しょうが とうがん こまつな セロリ	『家常豆腐(じゃーちゃんどうふ)』は日本では『かじょうどうふ』と言い、揚げた豆腐(生揚げ)を使った中国の家庭料理です。
16	火	カレーライス ふくじんつけソテー ポイルやさい おろしポンズドレッシング	○	ぶたにく とりがら ぶたがら ちりめんじゃこ かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ さつまいも こむぎこ あぶら さとう こんにやく ごまあぶら でんぶん	にんじん たまねぎ セロリ しょうが にんにく ふくじんつけ キャベツ こまつな だいこん ゆず	給食室手作りの『玉ねぎルー』を使用します。あめ色になるまでよく炒めた玉ねぎに小麦粉、カレー粉を入れて作ります。
17	水	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	○	ぶたにく かまぼこ ほたてがし とりがら ぎゅうにゅう	むしちゅうかそば 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 にら	『ごもくあんかけやきそば』は中国料理ではなく、日本の中華料理屋さん発祥と言われています。食材のうまみが詰まった五目あんです。
18	木	きびごはん いれわかめのみそしる さばのねぎソースかけ ひじきのあまからいため	○	なまあげ わかめ みそ かつおぶし こんぶ さば ひじき ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ もちきび でんぶん あぶら さとう ごまあぶら こんにやく	キャベツ こまつな にんじん ながねぎ しょうが	『ひじき』は見た目が黒くて苦手な人も多いかもしれませんが、味にクセが無く、どんな料理でも使え、栄養もあるので『ひとくちチャレンジ』をしてほしいと思います。
19	金	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	○	きなこ ぶたにく しろいんげんまめ とりがら とりにく ぎゅうにゅう	パン あぶら さとう でんぶん 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 ホールトマト こまつな	給食の定番メニュー『あげパン』です。『きなこ』は『大豆』が粉になったものです。気になる栄養面を少しカバーします。きなこに砂糖と少しの塩が入って、パランスの良い味に仕上がります。
22	月	ガーリックチャーハン たまごもずくのスープ かぼちゃのあまに	○	ぶたにく たまご もずく とりにく とりがら ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう でんぶん くらごとう	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 かぼちゃ	にんにくの香りが食欲をそそる『ガーリックチャーハン』です。あまり濃い味にしていませうが、入っているお肉のうまみやにんにくの香りでモリモリ食べられると思います。
24	水	ごはん にんじんいりふりかけ すましじる とりのおしきょうみそやき ビーフソテー	○	ちりめんじゃこ かつおぶし あおのり こんぶ とりにく みそ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ ごま さとう あぶら おふ ビーフン ごまあぶら	にんじん こまつな えのきたけ キャベツ	実はにんじんが入っている『にんじんいりふりかけ』です。よく見ると、炒めて水分の抜けたにんじんを発見できます。ほかの食材と一緒によく見てみてください。
25	木	にくもりうどん (うどん・つけじる・かて) しろみぎかなのからあげ きんとときめこくとうあまに	○	ぶたにく かつおぶし メルルーサ きんとときめ ぎゅうにゅう	うどん さとう でんぶん あぶら くらごとう	もやし しょうが ながねぎ こまつな だいこん にんじん	武蔵野市の給食によく登場する『にくもりうどん』です。『種(かて)』と呼ばれる茹でた野菜が付くので『種うどん』とも呼ばれます。コシの強いうどんも特徴的です。
26	金	ビビンバ (ごはん・にくみそ・やさい) わかめとえのきのスープ りんご	○	ぶたにく だいず みそ わかめ とりにく かつおぶし こんぶ ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら ごまあぶら でんぶん	にんにくしょうが だいずもやし こまつな にんじん えのきたけ たまねぎ りんご	秋の味覚のひとつ『りんご』の登場です。長野県松川町でりんご農家を営む、水野さんのりんごを使用する予定です。
29	月	ごはん なすのみそしる さけのしおこうじやき にくじゃがに	○	あぶらあげ みそ かつおぶし こんぶ 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 しらす さとう	なす にら ながねぎ たまねぎ こまつな にんじん しょうが	『さけのしおこうじやき』にはその名前のとおり、塩麹(しおこうじ)が下味に使われています。味に塩味を付け、うまみを引き出します。味をつけた食材を柔らかくもしてくれます。
30	火	てりやきホットサンド コンソメスープ じゃこいりいとコンソテー ぶどう	○	とりにく あぶらあげ のり チーズ ベーコン とりがら ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	パン あぶら さとう でんぶん じゃがいも こんにやく	たまねぎ ほししいたけ ホールコーン にんにく にんじん キャベツ こまつな ぶどう	『じゃこいりいとコンソテー』は、『ちりめんじゃこ』と『糸こんにやく』が入った炒め物です。小魚の『ちりめんじゃこ』は魚まるごとの栄養が詰まっています。味にクセもないので、なるべく食べてほしいと思います。

牛乳らん ○…牛乳

月平均栄養価 エネルギー

593kcal

たんぱく質

27.8g

脂質

20.8g

※材料は全てを表示しているわけではありません。