



8・9月予定献立表

《今月のめあて》

しょくじのマナーをまもろう



家庭数

令和7年度 8・9月

給食回数 22 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)		
28 木	にくもりカレーかうどん (うどん・かてやさい・つけじる) ちくわのカレーあげ	○	ぶたにく あぶらあげ かつおぶし ちくわ ぎゅうにゅう	うどん さとう でんぶ こむぎ あぶら	だいこん こまつな にんじん ながねぎ たまねぎ もやし しめじ	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！	
29 金	しんしょうがごはん ゴマめんとんじる いかのしみやき あぶらあげとやさいのいためもの	○	こんぶ ぶたにく だいず とうふ みそ かつおぶし いか あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ さとう こんにやく あぶら ごまあぶら ごま	だいこん にんじん ながねぎ こまつな しんしょうがキャベツ もやし たまねぎ		
1 月	コッペパン ポトフ さけのパンこやき チキンとマカロニのバジルソテー	○	さけ ぶたにく とりがら とりにく ぎゅうにゅう	パン パンこ こむぎ マカロニ じゃがいも あぶら オリーブあぶら	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな セロリ にんにく バジル レモン パセリ	8月29日(金) 「新生姜ごはん」 夏から秋にかけて収穫される 新生姜は、繊維がやわらかく、 爽やかな香りで、辛味が少ない のが特徴です。炊き込み ごはんでいただきます。	
2 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 こもくきんぴら	○	わかめ こんぶ たまご かつおぶし とりにく ぎゅうにゅう	こめ あぶら こんにやく おふ さとう でんぶ ごまあぶら	ゆかり とうがん ながねぎ こまつな たけのこ たまねぎ しょうが れんこん にんじん にはほししいたけ ごぼう さいやいんげん		5の2
3 水	スパゲッティポークビーンズ ポイルやさい フレンチドレッシング	○	レバーソーセージ だいず ぎゅうにゅう	スパゲッティ こむぎ あぶら さとう バター	たまねぎ キャベツ こまつな にんじん パセリ しめじ にんにく ホールマト トマトピューレ セロリ もやし レモン ホールコーン		
4 木	たくあんごはん わかめスープ ヤンニョムチキン タツリタン	○	わかめ かつおぶし とうふ とりにく ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ ごま あぶら こむぎ さとう ごまあぶら でんぶ じゃがいも しらす	たくあん ながねぎ にんにく たまねぎ にんじん には	5日(金) 「ガバオライス」 ガバオはタイ語で「バジル」 という意味です。爽やかな 香りが、暑い夏にぴったり です。	
5 金	ガバオライス (ライス・ぶ・いりたまご) 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 でんぶ さとう ごま ごまあぶら	ピーマン たまねぎ にんにく きゅうり にんじん こまつな きりぼしだいこん バジル もやし あかピーマン		5の1
8 月	ソフトフランスパン コーンスープ ハンバーグBBQソース かぼちゃのそぼろに	○	とりにく とりがら ぶたにく なまクリーム ぎゅうにゅう	パン あぶら こむぎ バター パンこ さとう	にんにく しょうが かぼちゃ たまねぎ セロリ キャベツ にんじん りんご クリームコーン		
9 火	ごはん あんだんすー しるみさかなのからあげ ゴーヤーチャンプル	○	ぶたにく だいず きなこ みそ メルルーサ たまご とうふ 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	にがり たまねぎ にんじん しょうが しめじ	9日(火) 「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。	
10 水	びやんびやんめん ナムル あおのりビーンズ	○	ぶたにく こんぶ わかめ かつおぶし あおのり だいず ぎゅうにゅう	うどん ごまあぶら ごま あぶら じゃがいも でんぶ	たまねぎ たけのこ ながねぎ しょうが にんにく キャベツ にんじん こまつな もやし チンゲンサイ ほししいたけ		
11 木	くりごはん まめとんじる とりにくのしみやき うのはな	○	こんぶ ぶたにく だいず とうふ みそ かつおぶし とりにく あぶらあげ おから ぎゅうにゅう	こめ もちこめ さとう ごまあぶら くり あぶら こんにやく	だいこん にんじん ながねぎ こまつな ごぼう ほししいたけ		
12 金	マーボーなすどん 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 でんぶ ごまあぶら さとう マヨネーズ	たまねぎ ながねぎ たけのこ にんじん こまつな にんにく しょうが キャベツ にはほししいたけ もやし なす なし	12日(金)・18日(木) 「なし」登場！ みずみずしい旬の味です。	4の2
16 火	ごはん おからふりかけ ごまにらじる あじのなんばんづけ	○	おから ひじき あおのり ちりめんじゃこ かつおぶし ぶたにく なまあげ こんぶ みそ あじ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう ごま ねりごま でんぶ	だいこん にんじん ながねぎ たまねぎ しょうが にはしめじ えのきたけ		
17 水	やきそばチンジャオロース だいこんとさつまあげのいために ぶどう	○	ぶたにく さつまあげ みそ かつおぶし ぎゅうにゅう	むしちゅうかさ あぶら でんぶ さとう	ピーマン たまねぎ たけのこ にんじん しょうが にんにく だいこん こまつな もやし ぶどう		
18 木	こうやどうぶごはん カラフルつくねやき なまあげとやさいのみそいため なし	○	とりにく ひじき だいず こうやどうぶ なまあげ あおだいず みそ ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら パンこ でんぶ	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな ホールコーン ごぼう なし	22日(月) 「チョルバ」「ミティティ」 ルーマニアの家庭料理です。 「チョルバ」は、具たくさんで、 少し酸味があるトマトスープ です。 「ミティティ」はスパイシーな 細長いハンバーグです。 給食では、にんにくで風味 付けしました。	
19 金	おやこどん ちくわとこうやどうふのあけに	○	とりにく たまご ちくわ かつおぶし こうやどうふ ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぶ こめつぶむぎ あぶら ごま	たまねぎ こまつな ほししいたけ にんじん さやいんげん	4の1	
22 月	かしわパン チョルバ ミティティ ツナとやさいのソテー	○	とりにく とりがら ぶたにく うちまめ ツナ ぎゅうにゅう	パン あぶら パンこ	たまねぎ キャベツ にんじん こまつな さやいんげん トマトピューレ にんにく		
24 水	よしだうどん (うどん・ぶ・かけじる) とりのてんぶら	○	にぼし ぶたにく とりにく あぶらあげ かつおぶし みそ ぎゅうにゅう	うどん さとう あぶら ごま こむぎ	しょうが ながねぎ にんじん キャベツ もやし		6の1
25 木	あきのかおりごはん みそしる さんまのかばやき おんやさい	○	とりにく とうふ こんぶ みそ かつおぶし さんま ゆば あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ あぶら こむぎ さとう さつまいも でんぶ	にんじん ながねぎ こまつな しょうが えのきたけ ほうれんそう キャベツ もやし しめじ	25日(木) 「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。	6の2
26 金	バターチキンカレー ポイルやさい オニオンドレッシング	○	とりにく とりがら だいず わかめ なまクリーム ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ あぶら こむぎ さとう はちみつ バター こめつぶむぎでんぶ	レーズン たまねぎ キャベツ こまつな にんじん だいこん にんにく しょうが もやし しめじ りんご マッシュルーム ホールトマト さやいんげん		6の3
29 月	しょくパン キャロブクリーム ミネストローネスープ ししゃものカレーパンこやき	○	レバーソーセージ とりがら ししゃも キャロブ なまクリーム ぎゅうにゅう	パン さとう でんぶ マカロニ パンこ あぶら じゃがいも マヨネーズ	たまねぎ キャベツ にんじん にんにく セロリ ホールトマト トマトジュース パセリ		
30 火	ごはん まめじゃこ みだくさんじる とまとにくじゃが	○	だいず ぶたにく なまあげ ちりめんじゃこ かつおぶし こんぶ ぎゅうにゅう	こめ あぶら でんぶ さとう ごま こんにやく じゃがいも	にんじん ながねぎ だいこん こまつな たまねぎ さやいんげん トマト		

牛乳らん ○…牛乳

月平均栄養価 エネルギー

618kcal

たんぱく質

28.1g

脂質

23.9g

※材料は全てを表示しているわけではありません。