



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

桜堤調理場

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)	
28 木	タンタンとうにゅうつけめん(めん・しる) ジャーマンポテト しょうがしおきやべつ	○	ぶたにくみそ とうにゅう とりがら ぶたがら ベーコン ぎゅうにゅう	むしちゅうかさぼ ごまあぶら さとう ごま ねりごま じゃがいも あぶら	ながねぎ もやし にんじん しょうが にんにく たまねぎ パセリ キャベツ	<p>暦の上では秋とはいえ、残暑厳しい日が続いています。夏の疲れも出やすい時期ですので、食事と睡眠をしっかりとるよう心がけましょう。</p>  <p>10日(水)ぶっかけ沖繩そば・ゴーヤチャンプルー 沖縄料理です。ゴーヤ(にがうり)は、カリウム、ビタミンCが含まれています。苦みの成分「モモルデシン」は胃の健康を保つ効果があります。</p>  <p>11日(木)・19日(金)ぶどう 山形県高畠町の土屋順子さんから、無農薬で育ったぶどうが届きます。大切に育てられた旬の果物です。味わっていただきましょう。</p>  <p>19日(金)鶏飯 鹿児島県奄美大島の郷土料理です。暑い夏に、汗をかきながら鶏飯を食べ、食べ終わった後に涼を感じるのが心地よいそうです。</p>  <p>17日(水)・26日(金)・30日(火)梨・りんご 長野県松川町の水野肇さんご家族が低農薬で育てた梨やりんごを使用する予定です。水野さんは40年以上武蔵野市の給食のために果物を育ててくださっています。</p>
29 金	きなこあげパントマトスープに チキンとマカロニのバジルソテー	○	きなこ ぶたにくレバーソーセージ とりがら ぶたがら とりにく ぎゅうにゅう	パン あぶら さとう じゃがいも マカロニ オリーブあぶら	たまねぎ にんじん キャベツ さやいんげん にんにく セロリ トマトジュース バジル	
1 月	きびごはん みそしる ツナのあつやきたまご ぶたにくのねぎしおきんびら	○	わかめ なまあげ みそ かつおぶし こんぶ たまご ツナ ひじき ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ もちきび あぶら さとう こんにやく ごまあぶら ごま	たまねぎ にんじん ごぼう れんこん ながねぎ にんにく	
2 火	ナン キーマカレー あおのりピーズポテト ボイルやさい ちゅうかドレッシング	○	ぶたにく だいたい あおのり わかめ ぎゅうにゅう	ナン あぶら さとう こむぎこ でんぷん じゃがいも こんにやく ドレッシング	たまねぎ にんじん セロリ にんにく しょうが ホールトマト キャベツ もやし こまつな	
3 水	かてうどん(うどん・しる・ゆでやさい) とりさきみのてんぷら きんときまめに	○	ぶたにく かつおぶし とりにく きんときまめ ぎゅうにゅう	うどん さとう こむぎこ あぶら	もやし しょうが ながねぎ だいこん こまつな にんじん	
4 木	えだまめうめごはん みそしる やきざけ トマトにくじゃが	○	なまあげ わかめ 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 じゃがいも こんにやく さとう でんぷん	うめぼし えだまめ なす ながねぎ たまねぎ にんじん さやいんげん トマト	
5 金	ぶたたまどん(むぎごはん・ぐ) もずくのすましじる ちゅうかソテー	○	ぶたにく たまご かつおぶし こんぶ とうふ もずく 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 さとう でんぷん はるさめ ごまあぶら	たまねぎ ほししいたけ にんじん ほうれんそう ながねぎ たけのこ きくらげ キャベツ こまつな	
8 月	ごはん さわにわん わふうおろしハンバーグ ひじきのいためも	○	ぶたにく かつおぶし こんぶ とうふ ひじき とりにく ぎゅうにゅう	こめ あぶら パンこ さとう	きりぼし だいこん にんじん ながねぎ たけのこ ごぼう こまつな たまねぎ だいこん しょうが にんにく	
9 火	セルフサンド(かしわおれパン・とり)の パーベキューソース・ボイルキャベツ) コーンスープ じゃがいもとツナのトマトに	○	とりにく ぶたにく とりがら ぶたがら ツナ ぎゅうにゅう	パン あぶら さとう でんぷん じゃがいも	しょうが たまねぎ りんご レモン キャベツ ビーマン クリームコーン にんじん こまつな にんにく トマトジュース パセリ	
10 水	ぶっかけおきなわそば(めん・しる・チャーシュー) ゴーヤチャンプルー	○	ぶたにく ぶたがら かつおぶし かまぼこ たまご とうふ ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら さとう ごまあぶら でんぷん	たまねぎ しょうが こねぎ にがうりにんじん	
11 木	ちゅうかたきこみおこわ とうがんのスープ ししゃもいそべあげ ぶどう	○	ほたて かいばしら ぶたにく とりにく かつおぶし こんぶ ししゃも あおのり ぎゅうにゅう	こめ もちこめ さとう ごまあぶら あぶら こむぎこ	ほししいたけ たけのこ にんじん しょうが とうがん ながねぎ キャベツ ぶどう	
12 金	ホイコーローどん(むぎごはん・ぐ) わかめのスープ しらたきのピリカラいため	○	ぶたにく みそ わかめ とうふ こんぶ かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら ごまあぶら さとう でんぷん しらたき	キャベツ ながねぎ たけのこ にんじん ビーマン しょうが にんにく だいこん こねぎ	
16 火	フレンチトースト チキンポトフ マカロニソテー	○	たまご ぎゅうにゅう とりにく ぶたがら とりがら ベーコン	パン さとう バター あぶら じゃがいも マカロニ	しめじ たまねぎ にんじん キャベツ こまつな セロリ にんにく ビーマン	
17 水	やきそばなすみそあんかけ(めん・ぐ) キャベツとツナのソテー りんご	○	ぶたにく みそ かつおぶし ツナ ぎゅうにゅう	むしちゅうかさぼ あぶら ごまあぶら さとう でんぷん 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 キャベツ こまつな ホールコーン りんご	
18 木	きびごはん さつまじる とりのてりやき おひたし	○	とりにく みそ かつおぶし こんぶ わかめ ぎゅうにゅう	こめ もちきび あぶら さつまいも こんにやく さとう でんぷん	ごぼう にんじん ながねぎ こまつな しょうが キャベツ	
19 金	けいはん(ごはん・ぐ・スープ) いかとだいたいのごまがらめ ぶどう	○	とりにく とりがら こんぶ たまご だいたい いか ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう ごま こむぎこ でんぷん	ほししいたけ にんじん だいこん つぼつけ こねぎ しょうが ぶどう	
22 月	ひじきごはん すましじる さばのさいきょうやき かぼちゃのそぼろに	○	あぶらあげ ひじき とりにく かつおぶし こんぶ さば みそ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう ごま でんぷん	にんじん ごぼう だいこん たけのこ こまつな ながねぎ かぼちゃ ほししいたけ たまねぎ しょうが	
24 水	ひやしきつねうどん(うどん・あぶらあげ・ゆでやさい・しる) さつまいもとだいたいのかりんとうあげ	○	あぶらあげ かつおぶし だいたい ぎゅうにゅう	うどん さとう さつまいも でんぷん あぶら くらざとう	もやし だいこん こまつな にんじん	
25 木	はいがパン ぶたにくのこみろべールふう さんしょくに スツキーニのソテー	○	ぶたにく しろいんげんまめ ベーコン ぎゅうにゅう	パン あぶら さとう こむぎこ じゃがいも バター オリーブあぶら	たまねぎ マッシュルーム しめじ にんにく ホールトマト にんじん ホールコーン スツキーニ キャベツ きびまん	
26 金	ドライカレーライス(ピラフ・ぐ) じゃがいものチーズやき なし	○	ぶたにく だいたい チーズ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら こむぎこ じゃがいも バター	レーズン たまねぎ にんじん セロリ ビーマン マッシュルーム りんご にんにく しょうが トマトビュレ パセリ なし	
29 月	チキンライス いらたまご りよくおうしよくやさいのスープ キャベツソテー	○	とりにく たまご ベーコン とりがら ぶたがら レバーソーセージ ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごまあぶら でんぷん	たまねぎ にんじん かぼちゃ こまつな パセリ にんにく キャベツ チンゲンサイ レモン	
30 火	セルフサンド(かしわおれパン・さわらのフライ・ボイルキャベツ) ホワイトシチュー りんご	○	さわら ぶたにく ぎゅうにゅう とうにゅう なまクリーム ぶたがら とりがら	パン こむぎこ パンこ あぶら さとう じゃがいも バター	キャベツ ビーマン たまねぎ にんじん マッシュルーム りんご	

牛乳らん ○…ぎゅうにゅう

※材料は全てを表示しているわけではありません。

月平均栄養価 エネルギー 627kcal たんぱく質 28.4g 脂質 23.3g



8・9月予定献立表



《今月のめあて》

手分けをして きちんと片付けよう

令和7年度 8.9月

給食回数 22 回

桜堤調理場

日 曜	献 立	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)	
28 木	担々豆乳つけめん(麵・汁) ジャーマンポテト 生姜塩キャベツ	○	豚肉 味噌 豆乳 鶏ガラ 豚ガラ ベーコン 牛乳	蒸し中華そば ごま油 砂糖 ごま 練りごま じゃが芋 油	長ねぎ もやし にんじん たら 生姜 にんにく 玉ねぎ パセリ キャベツ	<p>暦の上では秋とはいえ、残暑 厳しい日が続いています。夏 の疲れも出やすい時期ですの で、食事と睡眠をしっかり取る よう心がけましょう。</p>  <p>10日(水)ぶっかけ沖繩そば・ ゴーヤチャンプルー 沖縄料理です。ゴーヤ(にがう り)は、カリウム、ビタミンCが 含まれています。苦みの成分 「モモルデン」は胃の健康を 保つ効果があります。</p>  <p>11日(木)・19日(金)ぶどう 山形県高島町の土屋順子さ んから、無農薬で育ったぶど うが届きます。大切に育てら れた旬の果物です。味わって いただきます。</p>  <p>19日(金)鶏飯 鹿児島県奄美大島の郷土料 理です。 熱い夏に、汗をかきながら鶏 飯を食べて、食べ終わった後 に涼を感じるのが心地よいそ うです。</p>  <p>17日(水)・26日(金)・ 30日(火)梨・りんご 長野県松川町の水野肇さん ご家族が低農薬で育てた梨 やりんごを使用する予定で す。水野さんは40年以上武蔵 野市の給食のために果物を 育ててくださっています。</p>
29 金	きなご揚げパン トマトスープ煮 チキンとマカロニのバジルソテー	○	きな粉 豚肉 レバーソーセージ 鶏ガラ 豚ガラ 鶏肉 牛乳	パン 油 砂糖 じゃが芋 マカロニ オリーブ油	玉ねぎ にんじん キャベツ さやいんげん にんにく セロリ トマトジュース バジル	
1 月	きびご飯 味噌汁 ツナの厚焼き卵 豚肉のねぎ塩きんぴら	○	わかめ 生揚げ 味噌 かつお節 昆布 ツナ ひじき 豚肉 牛乳	米 もちきび 油 砂糖 こんにやく ごま油 ごま	玉ねぎ にんじん ごぼう れんこん 長ねぎ にんにく	
2 火	ナン キーマカレー 青のりビーンズポテト ポイル野菜 中華ドレッシング	○	豚肉 大豆 青のり わかめ 牛乳	ナン 油 砂糖 小麦粉 でん粉 じゃが芋 こんにやくドレッシング	玉ねぎ にんじん セロリ にんにく 生姜 ホールトマト キャベツ もやし 小松菜	
3 水	糎うどん(うどん・汁・ゆで野菜) 鶏ささみの天ぷら 金時豆煮	○	豚肉 かつお節 鶏肉 金時豆 牛乳	うどん 砂糖 小麦粉 油	もやし 生姜 長ねぎ 大根 小松菜 にんじん	
4 木	枝豆梅ご飯 味噌汁 焼き鮭 トマト肉じゃが	○	生揚げ わかめ 味噌 かつお節 昆布 鮭 豚肉 牛乳	米 油 じゃが芋 こんにやく 砂糖 でん粉	梅干し 枝豆 なす 長ねぎ 玉ねぎ にんじん さやいんげん トマト	
5 金	豚玉井(麦ご飯・具) もずくの清汁 中華ソテー	○	豚肉 卵 かつお節 昆布 豆腐 もずく 鶏肉 牛乳	米 米粒麦 油 こんにやく 砂糖 でん粉 春雨 ごま油	玉ねぎ 干しいたけ ほうれん草 長ねぎ たけのこ きくらげ キャベツ 小松菜 にんじん	
8 月	ご飯 沢煮椀 和風おろしハンバーグ ひじきの炒め物	○	豚肉 かつお節 昆布 豆腐 ひじき 鶏肉 牛乳	米 油 パン粉 砂糖	切り干し大根 にんじん 長ねぎ たけのこ ごぼう 小松菜 玉ねぎ 大根 生姜 にんにく	
9 火	セルフサンド(柏折パン・鶏肉のパーベ キューソース・ポイルキャベツ) コーンスープ じゃが芋とツナのトマト煮	○	鶏肉 豚肉 鶏ガラ 豚ガラ ツナ 牛乳	パン 油 砂糖 でん粉 じゃが芋	生姜 玉ねぎ りんご レモン キャベツ ビーマン クリームコーン にんじん 小松菜 にんにく パセリ トマトジュース	
10 水	ぶっかけ沖繩そば (麵・汁・チャーシュー) ゴーヤチャンプルー	○	豚肉 豚ガラ かつお節 かまぼこ 卵 豆腐 牛乳	スパゲッティ 油 砂糖 ごま油 でん粉	玉ねぎ 生姜 こねぎ にがうり にんじん	
11 木	中華炊き込みおこわ 冬瓜のスープ ししゃもの磯辺揚げ ぶどう	○	ほたて貝柱 豚肉 鶏肉 かつお節 昆布 ししゃも 青のり 牛乳	米 もち米 砂糖 ごま油 油 小麦粉	干しいたけ たけのこ にんじん 生姜 冬瓜 長ねぎ キャベツ ぶどう	
12 金	ホイコーロー丼(麦ご飯・具) わかめのスープ 白滝のピリ辛炒め	○	豚肉 味噌 わかめ 豆腐 昆布 かつお節 牛乳	米 押し麦 油 ごま油 砂糖 でん粉 しらたき	キャベツ 長ねぎ たけのこ にんじん ビーマン 生姜 にんにく 大根 こねぎ	
16 火	フレンチトースト チキンポトフ マカロニソテー	○	卵 牛乳 鶏肉 豚ガラ 鶏ガラ ベーコン	パン 砂糖 バター 油 じゃが芋 マカロニ	しめじ 玉ねぎ にんじん キャベツ 小松菜 セロリ にんにく ビーマン	
17 水	焼きそばなす味噌あんかけ(麵・具) キャベツとツナのソテー りんご	○	豚肉 味噌 かつお節 ツナ 牛乳	蒸し中華そば 油 ごま油 砂糖 でん粉 ごま	なす 干しいたけ たけのこ りんご 玉ねぎ 長ねぎ にんじん 生姜 キャベツ 小松菜 ホールコーン	
18 木	きびご飯 さつま汁 鶏の照り焼き おひたし	○	鶏肉 味噌 かつお節 昆布 わかめ 牛乳	米 もちきび 油 さつま芋 こんにやく 砂糖 でん粉	ごぼう にんじん 長ねぎ 小松菜 生姜 キャベツ	
19 金	鶏飯(ご飯・具・スープ) いかと大豆のごまがらめ ぶどう	○	鶏肉 鶏ガラ 昆布 卵 大豆 いか 牛乳	米 油 砂糖 ごま 小麦粉 でん粉	干しいたけ にんじん 大根 かつお漬け こねぎ 生姜 ぶどう	
22 月	ひじきご飯 清汁 鯖の西京焼き かぼちゃのそぼろ煮	○	油揚げ ひじき 鶏肉 かつお節 昆布 鯖 味噌 牛乳	米 油 砂糖 ごま でん粉	にんじん ごぼう 大根 たけのこ 小松菜 長ねぎ かぼちゃ 干しいたけ 玉ねぎ 生姜	
24 水	冷やしきつねうどん (うどん・油揚げ・ゆで野菜・汁) さつま芋と大豆のかりんどう揚げ	○	油揚げ かつお節 大豆 牛乳	うどん 砂糖 さつま芋 でん粉 油 黒砂糖	もやし 大根 小松菜 にんじん	
25 木	胚芽パン 豚肉の煮込みロベール風 三色煮 ズッキーニのソテー	○	豚肉 白いんげん豆 ベーコン 牛乳	パン 油 砂糖 小麦粉 じゃが芋 バター オリーブ油	玉ねぎ マッシュルーム しめじ にんにく ホールトマト にんじん ホールコーン ズッキーニ キャベツ 黄ピーマン	
26 金	ドライカレーライス(ピラフ・具) じゃがいもチーズ焼き 梨	○	豚肉 大豆 チーズ 牛乳	米 米粒麦 油 小麦粉 じゃが芋 バター	レーズン 玉ねぎ にんじん セロリ ビーマン マッシュルーム りんご にんにく 生姜 トマトピューレ パセリ 梨	
29 月	チキンライス 炒り卵 緑黄色野菜のスープ キャベツソテー	○	鶏肉 卵 ベーコン 鶏ガラ 豚ガラ レバーソーセージ 牛乳	米 油 ごま油 でん粉	玉ねぎ にんじん かぼちゃ 小松菜 パセリ にんにく キャベツ チンゲン菜 レモン	
30 火	セルフサンド (柏折パン・鯖のフライ・ポイルキャベ ツ) ホワイトシチュー りんご	○	鯖 豚肉 牛乳 豆乳 生クリーム 豚ガラ 鶏ガラ	パン 小麦粉 パン粉 油 砂糖 じゃが芋 バター	キャベツ ビーマン 玉ねぎ にんじん マッシュルーム りんご	

牛乳らん ○…牛乳

月平均栄養価 エネルギー

793kcal

たんぱく質

35.4g

脂質

28.3g

※材料は全てを表示しているわけではありません。