



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7年度 8・9月

給食回数 22 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)	体の調子をととのえる(みどり)	
28	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 かぼちゃ ビーマン モロヘイヤ あかビーマン にんにくしょうが ながねぎ ミノトマト	2学期がスタートします。 まだまだ暑い日が続くので、3食しっかり食べて、生活のリズムを整えましょう! 
29	金	じゃここんぶごはん みそしる とりのさざれやき とうがんのたきあわせ	○	こんぶ ちりめんじゃこ 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 ごまあぶら ごま でんぷん マヨネーズ パンこ さとう	ほししいたけ しょうが にんじん こまつな ながねぎ キャベツ とうがん さやいんげん	
1	月	むぎごはん みだくさんみそしる さばのしおレモンやき 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 さとう でんぷん	だいこん にんじん ながねぎ こまつな レモン かぼちゃ たまねぎ しょうが	
2	火	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 にんにく しょうが こまつな ながねぎ にんじん なし	なし&ぶどう 『梨』は長野県の「水野農園」から、『ぶどう(ピオーネ)』は山形県の「土屋ぶどう園」から届きます。どちらも低農薬や無農薬で、とても大切に育てられています。旬のおいしい果物を味わいましょう。 
3	水	カレーにくりうどん [うどん・かて・つけじる] ちくわのいそべあげ きなこまめ	○	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 くらさとう	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	
4	木	たきこみおこわ とりパイタンスープ ぼうぎょうざ	○	こんぶ ぶたにく ひじき とりにく なまあげ みそ とりがら だいず ぎゅうにゅう	こめ もちごめ あぶら ごまあぶら さとう でんぷん ぎょうざのかわ	にんじん たけのこ ほししいたけ しょうが ながねぎ はくさい たまねぎ だいず もやし きくらげ にんにく チンゲンサイ レモン キャベツ にら	
5	金	しよパン 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 こむぎこ パター	かぼちゃ りんご レモン キャベツ こまつな にんじん ホールコーン セロリ にんにく パセリ なす たまねぎ マッシュルーム ホールトマト	12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。隠し味の「しょうゆ風味」がポイントです。 「ピカロネス」は、甘いみつをかけた「かぼちゃ・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。 材料の「じゃがいも・トマト・かぼちゃ」等は、ペルーが原産地といわれています。他にもペルーから世界に広まった作物はたくさんあります。 
8	月	わかめごはん さつまいも しろみぎかなのからあげ くらざやさいあん	○	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 あぶら ごまあぶら さつまいも こんにやく こめこ でんぷん くらさとう 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 ビーマン あかビーマン しょうが	
9	火	コッペパン ブラウンシュュー 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 パター 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 パセリ トマトピューレ ブロッコリー にんにく ぶどう	
10	水	むぎごはん みそしる わふうミートローフきのこあん やさしいソテー	○	わかめ なまあげ みそ かつおぶし こんぶ ぶたにく とうふ どりにく ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら 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 だいず もやし	
11	木	サンレータンつけめん [むしちゅうかめん・つけじる] しろマーボー豆腐	○	たまご とりにく とりがら とうふ だいず みそ ぎゅうにゅう	むしちゅうかそぼ 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	
12	金	パセリライス ロモ・サルタード 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 ビーマン にんにく ホールトマト かぼちゃ	
16	火	にしよ どん [むぎごはん・さかなそぼろ・いりたまご] みそしる さつまいものコチュジャンいため	○	さけ とりにく たまご あおのり あぶらあげ みそ 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 さとう でんぷん さつまいも ごまあぶら ごま	たまねぎ にんじん しょうが なす ながねぎ こまつな	18日(木) かりかりふりかけ 手作りの「小粒あられ」をいれた「食感も味わえるふりかけ」です。細かく刻んだ大豆や人参、砕いた「煮干し」等、子供たちに好きになってほしい食品を使った、ゆかり風味仕立てです。 
17	水	スパゲッティミートソース ジャーマンポテト ぶどう	○	ぶたにく だいず ベーコン ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら さとう でんぷん じゃがいも	たまねぎ にんじん ビーマン マッシュルーム にんにく セロリ トマトピューレ ホールトマト パセリ ぶどう	
18	木	ごはん かりかりふりかけ みそしる あつやきたまご あおなどのりのびたし	○	だいず かえりにほし あおのり こやどうふ わかめ みそ かつおぶし こんぶ たまご とうふ とりにく のり ぎゅうにゅう	こめ あぶら もちごめ ごま さとう ごまあぶら でんぷん	にんじん ゆかり だいこん ながねぎ たまねぎ こまつな もやし	
19	金	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 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 はるさめ さつまいも ごま	ビーマン にんじん たまねぎ しょうが こまつな だいず もやし	
22	月	もちごめいりごはん とうがんのすましじる さわらのさいきょうやき やさしいあげびたし	○	とりにく 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 でんぷん さといも	とうがん ながねぎ こまつな にんじん なす かぼちゃ ズッキーニ しょうが	
24	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 にんじん たまねぎ さやいんげん こまつな ながねぎ キャベツ なし	
25	木	ぶどうパン 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 おさつこふきいも	○	ぶたにく だいず 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 マカロニ オリーブあぶら さつまいも	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	
26	金	きつねうどん あおだいずのごもくに くろごまおはぎ 	○	あぶらあげ かまぼこ かつおぶし こんぶ あおだいず きなこ ぎゅうにゅう	うどん さとう ごま でんぷん こんにやく ごまあぶら もちごめ こめ おしむぎ あぶら	にんじん ながねぎ こまつな ほししいたけ	26日(金) 黒ごまおはぎ 20日(土)から26日(金)の「秋のお彼岸」に合わせて、黒すりごま たつぷりの「おはぎ」を作ります。 よくかんで 食べてみましょう! 
29	月	ごましおごはん すましじる さけのチャンチャンやき しのだに	○	こんぶ 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 こまつな ながねぎ にんじん あかビーマン キャベツ えのきたけ レモン ほししいたけ こねぎ たまねぎ	
30	火	くりとさつまいものごはん みそしる とりのゆうあんやき きりほしだいこんのそぼろに	ヨ	こんぶ とうふ みそ かつおぶし とりにく 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	もやし にんじん こまつな ながねぎ ゆず きりほしだいこん ほししいたけ	

【牛乳らん ○・・・低温殺菌牛乳 ヨ・・・ヨーグルト】

平均栄養価 中学生 エネルギー 622kcal ・たんぱく質 27.1g ・脂質 21.7g

※材料は全てを表示しているわけではありません。

※裏面には「給食&食育おたより」があります