

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8年度 8.9月 給食回数 21 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)	
28 金	マーボーどうふどん はるさめソテー 	○	とうふ ぶたにく だいず みそ とりがら ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう でんぶん はるさめ	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 にら もやし なし	二学期の給食が始まりました。人気メニューの『マーボーどうふどん』です。おなかの調子を整える旬の果物『なし』も食べ、暑さに負けないよう栄養をしっかりととりましょう。
31 月	ごはん おからふりかけ とんじる さわらのてりやき 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 ぶたにく あぶらあげ みそ こんぶ さわら ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごま さとう こんにやく でんぶん ごまあぶら	だいこん ごぼう にんじん ながねぎ きゅうり しょうが	食物繊維、カルシウムなど、栄養たっぷり『おから』が入ったふりかけです。『鶏肉』も入っているので食べやすく、ごはんのお供にぴったりです。
1 火	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 わかめ 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 さいやいんげん こまつな えのきたけ キャベツ	『いかのさらさあげ』『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、味が平坦になりがちな和食にアクセントを加えています。
2 水	にくみそスパゲッティ ポイルやさい わふうドレッシング なし	○	ぶたにく だいず みそ とりがら 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 ごまあぶら	たまねぎ パセリ ながねぎ にんじん しょうが ほししいたけ たけのこ キャベツ もやし こまつな なし	『ポイルやさい』は名前の通り、『ポイル=ゆでる』をした野菜を手早く冷やしたものです。暑い中、熱いお湯を使うので、意外と大変です。ぜひ食べてください。
3 木	おやこどん だいこんきんぴら	○	とりにく なまあげ たまご かつおぶし こんぶ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぶん こんにやく あぶら	たまねぎ にんじん ほししいたけ ごぼう だいこん こまつな	『おやこどん』は『鶏肉』と『卵』の他にも、『生揚げ』を入れています。味の相性も良く、栄養価アップ、ボリュームアップが手軽にできます。
4 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 トマト こまつな	『あげパン』は昔、学校を休んだ子にパンを届けていた時、時間がたってもおいしく食べられるよう給食調理員さんが考えた献立だそうです。『優しい』が料理の『おいしい』のかもしれないですね。
7 月	いわしのかばやきどん みそしる ひじきとひきにくのいためもの	○	いわし なまあげ わかめ みそ かつおぶし こんぶ ひじき ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ でんぶん こむぎこ あぶら さとう こんにやく	しょうが にんじん ながねぎ こまつな キャベツ	『ひじき』は見た目が黒いので、苦手だなと思っている人もいますが、食べると味にクセがなく、食べやすい食材です。人と同じで中身が大事、まずは一口食べてみてください。
8 火	セルフサンド(かしわおれパン) てりやきチキン オニオンスープ あつあげとぶたにくのみそいため	○	とりにく ベーコン とりがら ぶたにく なまあげ みそ ぎゅうにゅう	パン さとう あぶら でんぶん	しょうが たまねぎ にんじん セロリ にんにく パセリ ながねぎ こまつな	『てりやきチキン』など『焼き物』は給食だと焼きたてをすぐ食べられないので、焼き色を付けつつ、ふっくらとやわらかく仕上がるよう調理員さんが工夫しています。
9 水	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 くらざとう	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すが、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。
10 木	ごもくあんかけやきそば きりほしだいこんのキムチいため あおのりピーズ	○	ぶたにく かまぼこ とりがら とりにく だいず あおのり ぎゅうにゅう	むしちゅうかさば 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 きりほしだいこん 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います。食材のうまみがまった五目あんです。
11 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 なし	○	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 なし	『ビビンバ』は韓国の料理ですが、日本でもよく食べられています。ごはんと一緒に不足しがちな野菜もたくさん食べられるので、ぜひ食べてください。
14 月	ごはん とりのみそしる カツオのからあげ あおなとさつまあげのソテー	○	とうふ とりにく みそ かつおぶし こんぶ かつお さつまあげ ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぶん こむぎこ あぶら	きりほしだいこん こまつな にんじん にんにく しょうが ごぼう れんこん しめじ ながねぎ	カツオの旬は年に2回あり、春は『初鯨(はつがつつお)、今の時期は『戻り鯨(もどりがつつお)』と言います。脂の乗りが違うそうです。
15 火	スパゲッティミートソース ジャーマンポテト なし	○	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 じゃがいも	たまねぎ パセリ マッシュルーム にんじん セロリ にんにく トマト こまつな なし	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。
16 水	じゃーちゃんどうふどん とうがんのスープ 	○	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 もちきび 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。
17 木	セルフサンド(コッペパン) あんこ ポトフ こやうどうふのあげに	○	あずき ぶたにく とりがら こやうどうふ ちくわ ぎゅうにゅう	パン さとう じゃがいも あぶら でんぶん ごま	たまねぎ キャベツ にんじん セロリ にんにく パセリ ブロッコリー	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、コトコトで、ていねいに仕上げます。甘さひかえめなので、優しい『小豆』の味を感じてほしいです。
18 金	チキンライス いりたまご にくだんごとはるさめのスープ りんご	○	とりにく たまご とうふ ぶたにく 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 りんご	『にくだんごとはるさめのスープ』の肉団子には水分を吸った『しほり豆腐』が入っています。お肉だけでなくもつさりして食べやすく、栄養価もアップします。
24 木	ごはん ゆかりふりかけ すましじる とりのさいきょうみそやき ビーフンソテー	○	ちりめんじゃこ おから かつおぶし あおのり かまぼこ 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 ビーフン ごまあぶら	にんじん ゆかりこ こまつな キャベツ	『ビーフン』はお米が原料の麺の事で、『ライスヌードル』とも呼ばれます。ソテーにすると、そのままでも、ごはんと一緒にでもおいしく食べられるので、しっかり食べましょう。
25 金	ソースやきそば なまあげとあおなのスープ おつきみきなごだんご 	○	ぶたにく あおのり とりにく なまあげ かつおぶし こんぶ とうふ きなこ ぎゅうにゅう	むしちゅうかさば あぶら にんじん にら にんにく くらざとう さとう でんぶん	キャベツ たまねぎ もやし にんじん にら にんにく しょうが こまつな かんぴょう	今年の十五夜(じゅうごや)は9月25日です。作物、食材へ感謝しましょう。夜はきれいな月さまが見えるといいですね。
28 月	カレーライス ふくじんづけソテー ポイルやさい てづくりドレッシング	○	ぶたにく とりがら ぶたがら ぎゅうにゅう	こめ もちきび じゃがいも こむぎこ あぶら さとう こんにやく	にんじん たまねぎ セロリ しょうが にんにく ふくじんづけ キャベツ もやし こまつな	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、カレー粉を入れて時間をかけて作ります。
29 火	にくもりうどん (うどん・つけじる・かてやさい) しろみぎかなのからあげ きんとときまめこくうあまに	○	ぶたにく かつおぶし メルルーサ きんとときまめ ぎゅうにゅう	うどん さとう でんぶん あぶら くらざとう	もやし しょうが ながねぎ こまつな だいこん にんじん	『にくもりうどん』はいわゆる『武蔵野うどん』と呼ばれるうどんです。『糠(かて)』と呼ばれる茹でた野菜が付くので『糠うどん』とも呼ばれます。麺のコシの強さこその特徴です。
30 水	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 ぶどう	○	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 しらすき 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 ぶどう	『さけのしおこうじやき』にはその名前のとおり、塩麴(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。味を付けた食材を柔らかくしてくれます。

牛乳らん ○…牛乳

月平均栄養価 エネルギー 601kcal

たんぱく質 28.4g

脂質 20.7g

※材料は全てを表示しているわけではありません。