



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8年度8・9月

給食回数 21 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 金	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 くらまい あぶら でんぶん	たまねぎ にんじん なす かぼちゃ ビーマン ミニトマト あかピーマン にんにく しょうが モロヘイヤ ながねぎ	2学期がはじまります。 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！
31 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 カレーにくもりうどん 「うどん・つけじる・かてやさい」 ちくわのいそべあげ きなこまめ	○	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 でんぶん	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	
1 火	ぶたにくのやながわどん みそしる なし	○	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 でんぶん こむぎこ あぶら くらざとう	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	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。旬の美味しい果物を味わいましょう。
2 水	ちゅうかたきこみおこわ とりパイタンスープ ほうぎょうざ	○	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 でんぶん 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	
3 木	しょうパン きんとんジャム ベジタブルスープ なすのラザニア	○	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 でんぶん 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 ほくさいレモン にんにく だいずもやし きくらげ キャベツ チンゲンサイ にら たまねぎ	「アンデス原産の作物」 ペルー共和国のある「アンデス地方」から世界へ広まった作物は大変多く、「じゃがいも・トマト・かぼちゃ等々」、給食で使用する作物も少なくありません。
4 金	わかめごはん さつまじる しろみさかなのこうみからあげ くろずやさいあん	○	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 バター	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 トマト	
7 月	わかめごはん さつまじる しろみさかなのこうみからあげ くろずやさいあん	○	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 こでんぶん くらざとう さとう	にんじん ながねぎ こまつな ゆかり しょうが にんにく たまねぎ たけのこ こんにゃく ピーマン あかピーマン	11日(金)の「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、甘いみづをかけた「かぼちゃ・ドーナツ」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。
8 火	はいがコッペパン チキンガンボスープ スパイシーポテト ぶどう	○	とりにく レバーソーセージ きんときまめ とりがら ぎゅうにゅう	パン あぶら さとう でんぶん じゃがいも	たまねぎ にんじん オクラ マッシュルーム きピーマン セロリ にんにく パセリ トマト ぶどう	
9 水	むぎごはん みそしる わふうミートローフきのこあん とうがんのたきあわせ サンラータンつけめん 「むしちゅうかめん・つけじる」 しろマーボー豆腐 なし	○	あぶらあげ みそ かつおぶし こんぶ ぶたにく だいず とうふ とりにく ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら でんぶん さとう ごまあぶら	なす にんじん ながねぎ こまつな たまねぎ セロリ ホールコーン しめじ えのきたけ とうがん さやいんげん しょうが 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 なし	24日(木)黒ごまおはぎ 20日(日)から26日(土)の「秋のお彼岸」に合わせて、黒すりごまつぶりの「おはぎ」を作ります。 よくかんでたべましょう！
10 木	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 でんぶん さつまいも こむぎこ	パセリ たまねぎ にんじん きピーマン にんにく トマト かぼちゃ	
14 月	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 でんぶん	たまねぎ なす ほししいたけ にら にんにく しょうが なし こまつな ながねぎ にんじん	25日(金)お月見 だんご 9月25日は『十五夜』です。作物の収穫への感謝と豊作祈願をする秋の行事です。「満月」に見立てて、豆腐入りのみたらし団子を作ります。 よくかんでたべましょう！
15 火	かじょうどうふめん 「むしちゅうかめん・かじょうどうふ」 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	むしちゅうかそば であぶら さとう ごまあぶら でんぶん はるさめ さつまいも ごま	たまねぎ にんじん ピーマン しょうが こまつな だいずもやし	
16 水	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 やさいのあげびたし ぶどう	○	とりにく かつおぶし こんぶ さわら みそ あおだいず ぎゅうにゅう	こめ もちごめ あぶら さとう でんぶん さといも	とうがん ながねぎ こまつな にんじん ほししいたけ なす かぼちゃ スズキニ しょうが ぶどう	30日(水) 栗とさつまいものごはん 実りの秋に旬をむかえる「栗とさつまいも」を、ご飯と一緒にふくらと炊きあげます。
17 木	ごはん かりかりふりかけ みそしる あつやきたまご あおなとのりのにびたし ぶどうコッペパン ミートボールのロペールふう チキンとマカロニのバジルソテー おさつこふきいも	○	だいず かえりにぼしたまご あおのり わかめ みそ かつおぶし こんぶ 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 でんぶん	にんじん ゆかり こかぼちゃ ながねぎ ほししいたけ たまねぎ こまつな もやし	
18 金	きつねうどん えだまめのごもくに くろごまおはぎ	○	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 でんぶん あぶら さとう こんぶ 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 トマト さやいんげん ホールコーン バジル	よくかんでたべましょう！
24 木	きつねうどん えだまめのごもくに くろごまおはぎ	○	あぶらあげ かまぼこ かつおぶし こんぶ みそ ぎゅうにゅう	うどん さとう でんぶん こんにやく ごまあぶら もちごめ こめ おしむぎ あぶら ごま	にんじん ながねぎ こまつな えだまめ れんこん ほししいたけ	
25 金	みそそぼろどん のっぺいじる おつきみだんご	○	とりにく だいず かつおぶし みそ こんぶ とうふ きなこ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら ごま くらざとう さとう でんぶん さといも こんにやく しらたまこ こめこ	たまねぎ にんじん しょうが ほししいたけ グリンピース ごぼう ながねぎ こまつな	よくかんでたべましょう！
28 月	じゃここんぶごはん すましじる さけのチャンチャンやき しのだに	○	こんぶ ちりめんじゃこ 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 ごまあぶら さとう でんぶん じゃがいも しらたき	しょうが しそは だいこん こまつな ながねぎ にんじん たまねぎ あかピーマン キャベツ こねぎ レモン ほししいたけ えのきたけ	
29 火	チリコンカンスパゲッティ 「スパゲッティ・チリコンカン」 ジャーマンポテト ぶどう	○	きんときまめ ぶたにく だいず ベーコン レバーソーセージ 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 にんじん セロリ マッシュルーム トマト パセリ ぶどう	よくかんでたべましょう！
30 水	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 でんぶん 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】

※材料は全てを表示しているわけではありません。

平均栄養価 中学年 エネルギー 628kcal ・たんぱく質 27.6g ・脂質 21.5g

※裏面には「給食・食育おたより」があります。今月は「野菜のお話」です。