



8・9月予定献立表

《今月のめあて》



◎はいぜんだいや、ふきんをきれいにしよう ◎あとかたづけをきちんとしよう

令和3年度 8月

給食回数

2 回

武蔵野市立境南小学校

日	曜	こんだて	牛乳	つかうもの(材料)			ワンポイント
				体をつくる(あか)	力や熱となる(き)	体の調子をとどめる(みどり)	
30	月	にくもりカレーうどん さつまいもスティック なし	○	ぶたにく あぶらあげ かつおぶし ぎゅうにゅう	うどん さとう でんぶ さつまいも あぶら	もやし だいこん にんじん こまつな ながねぎ たまねぎ なし	豚肉入りの温かいカレー汁に冷たい武蔵野地粉うどんをつけて食べます。
31	火	タコライス ゴーヤチャンプルー	○	きんときまめ ぶたにく ベーコン たまご とうふ ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら さとう	キャベツ たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトジュース にがうり しめじ しょうが	タコライスはタコスの具をご飯にのせたもので、沖縄県のお店が発祥だと言われています。

令和3年度 9月

給食回数

20 回

1	水	セルフてりやきバーガー ABCスープ やさいソテー	○	とりにく チーズ ぶたにく とりがら こうやどうふ ベーコン ぎゅうにゅう	パン さとう でんぶ あぶら パスタアルファベット ごまあぶら	しょうが キャベツ たまねぎ こまつな セロリ ホールトマト トマトジュース ホールコーン にんじん	切れ目の入ったパンに照り焼きチキンとチーズをはさんでバーガーにします。
2	木	げんまいいりごはん わかめスープ やきにく きりほしだいこんのソースいため	○	わかめ とりにく とりがら ぶたにく ベーコン ぎゅうにゅう	こめ げんまい あぶら でんぶ さとう ごまあぶら ごま	たまねぎ にんじん しょうが りんご にんにく もやし きりほしだいこん キャベツ ピーマン	切り干し大根と野菜を焼きそば風のソース味で炒めます。
3	金	ジャンバラヤ コーンチャウダー えだまめ	○	とりにく ウインナー ぶたにく ぎゅうにゅう スキムミルク とりがら	こめ げんまい あぶら じゃがいも こむぎこ パター	たまねぎ ピーマン あかピーマン にんにく クリームコーン ホールコーン にんじん キャベツ セロリ えだまめ	ジャンバラヤは、アメリカ南部の料理です。チリパウダーが入ったスパイシーなご飯です。
6	月	やきそばなすみそあんかけ ししよものパリパリあげ フルーツミックス	○	ぶたにく みそ とりがら ししよも ぎゅうにゅう	むしちゅうかさば あぶら さとう でんぶ しゅうまいのかわ	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 にら ミックスフルーツ	ししよものにシウマイの皮を巻いて、油で揚げます。皮がパリパリとして、楽しい食感です。
7	火	ごはん こんさいたっぷりスープ とりのパーベキューソースかけ じゃこのおんやさい	○	かつおぶし にぼし とりにく ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも さとも あぶら さとう ごまあぶら ごま	だいこん にんじん たまねぎ こまつな セロリ にんにく ピーマン パセリ キャベツ もやし	スープには、大根、人参、じゃが芋、里芋が入ります。食物せんいたつぷりのスープです。
8	水	あげパン(せんそうとう) おおむぎのラーメンスープに あつあげとだいこんのそぼろに	○	ぶたにく とりがら なまあげ とりにく かつおぶし ぎゅうにゅう	パン さとう あぶら こめつむぎ ごまあぶら でんぶ	ホールコーン もやし キャベツ にんじん こまつな ながねぎ にんにく しょうが ほししいたけ だいこん たまねぎ	洗双糖(せんそうとう)は、鹿児島県種子島産のさとうきびから作られた砂糖です。やわらかい甘みとコクが味わえます。
9	木	ごもくチャーハン ちゅうかスープ あじのマリネ なし	○	やきぶた えび ぶたにく とりがら あじ ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ ごまあぶら あぶら でんぶ こむぎこ さとう	たまねぎ たけのこ ほししいたけ ながねぎ はくさい もやし にんじん こまつな ピーマン なし	あじは、味が良いから「あじ」という名前がつけられたと言われています。
10	金	ガバオライスは はるさめスープ きゅうりのかわりづけ	○	とりにく たまご とうふ かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ げんまい あぶら さとう はるさめ ごまあぶら	ピーマン あかピーマン たまねぎ にんにく パジル たけのこ ながねぎ にんじん チンゲンサイ きゅうり しょうが	ガバオライスはタイ料理。鶏ひき肉とパジルを炒めた具が乗るご飯です。市内産のパジルを使います。
13	月	ひやしごまだれつけめん ゴーヤのかきあげ ピオーネ	○	ぶたにく みそ かつおぶし こんぶ ちりめんじゃこ たまご ぎゅうにゅう	うどん ごまあぶら ごま ねりごま さとう こむぎこ あぶら	もやし こまつな にんじん ながねぎ しょうが にんにく にがうり たまねぎ ホールコーン ぶどう	かき揚げには、ゴーヤ、じゃこ、玉ねぎ、人参、コーンが入ります。油で揚げることで、ゴーヤの苦味がやわらぎます。
14	火	のざわなごはん もずくみそしる いなりやき ごぼうとこんにゃくのソテー	○	もずく とうふ みそ にぼし あぶらあげ ぶたにく とりにく ひじき あおだいず ちくわ ぎゅうにゅう	こめ こめつむぎ あぶら ごま でんぶ こんにゃく さとう	のざわな もやし ながねぎ しょうが はくさい こぼう にんじん えのきたけ	いなり焼きは、油揚げにひき肉やひじきなどの具をつけて焼いて作ります。
15	水	ナン カレーミート とうがんのスープ ピーマンソテー	○	ぶたにく だいず とりにく とりがら ハム ぎゅうにゅう	ナン さとう あぶら こむぎこ ピーマン	たまねぎ にんじん ごぼう とうがん こまつな ながねぎ キャベツ もやし	冬瓜は、冬の瓜と書きますが夏の野菜です。冬まで保存ができることからこの名前が付きまし
16	木	ゆかりごはん とんじる くるまぶのフライ えだまめ	○	ぶたにく とうふ みそ かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ ていアミロース米 さとも こんにゃく あぶら くるまぶ こむぎこ やまとも はんこ	ゆかりこ ごぼう にんじん だいこん こまつな ながねぎ えだまめ	下味をつけた車麩にすりおろした山芋とパン粉をつけてフライにします。精進料理をセントにしました。
17	金	ちゅうかうまにどんぶり あつやきたまご ブルー	○	ぶたにく いか とりがら たまご とりにく ぎゅうにゅう	こめ げんまい あぶら さとう でんぶ	にんじん たまねぎ たけのこ はくさい しめじ こまつな しょうが ほししいたけ ブルー	長野県南佐久の須田さんから、特別栽培の完熟ブルーが届く予定です。
21	火	さんしょくずし おつきみじる さともとぶたにくのもの	ヨ	こんぶ とりにく とうふ かつおぶし ぶたにく なまあげ ヨーグルト	こめ おしむぎ さとう あぶら しらたまこ さとも	にんじん さやいんげん かぼちゃ こまつな だいこん ながねぎ たまねぎ たけのこ しょうが	十五夜の行事食です。白玉粉にかぼちゃを加えて、お月様をイメージした黄色いお団子入りの汁です。
22	水	うみおどるわふうスパゲティー がんとたまごこんにゃくののもの あしたばのパンケーキ	○	ベーコン えび かいそうミックス がんととき かつおぶし たまご ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら こんにゃく さとう こむぎこ バター あまなつとう	マッシュルーム ホールコーン たまねぎ あかピーマン にんにく うめほし こまつな あしたば	明日葉は、東京都八丈島の特産品です。明日葉の粉末をパンケーキに練りこみます。
24	金	きびごはん おからふりかけ さけのちゃんちゃんやき ねぎしおきんぴら	○	おから ちりめんじゃこ ひじき あおのり かつおぶし さけ みそ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ もちきび ごま さとう あぶら パター ごまあぶら	キャベツ しめじ にんじん にんにく れんこん ごぼう ながねぎ	「ちゃんちゃん焼き」は、北海道石狩地方の漁師料理です。鮭に野菜と味噌を乗せて蒸し焼きにします。
27	月	しょうゆつけめん ちくわのいそべあげ ミニトマト	○	ぶたにく とりがら ちくわ 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 こむぎこ あぶら	もやし キャベツ たけのこ だいこん にんじん ほししいたけ こまつな ながねぎ ミニトマト	おいしさの秘密は、鶏ガラでしっかりとったスープと具だくさんの野菜です。大人気メニュー！
28	火	くりごはん けんちんじる とりのみそふうみやき あおなとさつまあげのソテー	○	こんぶ ぶたにく とうふ かつおぶし とりにく みそ さつまあげ ぎゅうにゅう	こめ もちごめくり こんにゃく ごまあぶら あぶら	にんじん だいこん ごぼう ながねぎ こまつな れんこん しめじ しょうが	栗は秋の味覚の代表格。給食から季節の便りをお届けします。
29	水	コリコリミートホットサンド あきやさいのポトフ ピオーネ	○	ぶたにく みそ チーズ レバーソーセージ とりがら ぎゅうにゅう	パン あぶら さとう パター でんぶ じゃがいも	ごぼう たまねぎ にんじん パセリ かぶ かぼちゃ しめじ こまつな キャベツ セロリ にんにく ぶどう	★今月の栄養価★ エネルギー 619kcal たんぱく質 27.1g 脂 肪 21.0g
30	木	ごはん みそしる さばのねぎソースかけ いりどり	○	わかめ あぶらあげ みそ にぼし さば とりにく かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ でんぶ あぶら ごま さとう ごまあぶら さとも こんにゃく	だいこん こまつな ながねぎ にんじん ごぼう たけのこ れんこん さやいんげん ほししいたけ	

牛乳らん ○…牛乳 ヨ…ヨーグルト

* 材料の調達の都合により、多少の変更が生じることがあります。