



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6年度 8、9月

給食回数 22 回

武蔵野市立第五小学校

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)	体の調子をとのえる(みどり)	
8/28	水	ごまタンタンつけめん (ちゅうかめん・つける) だいずもやしナムル あつあげのキムチいため	○	ぶたにく だいず みそ とりがら ぶたがら なまあげ ぎゅうにゅう	むしちゅうかさばさとう あぶら ごまあぶら ごまねりごま でんぶん	にんじん ながねぎ にら しょうが にんにく もやし だいずもやし こまつな はくさいキムチ たまねぎ ほししいたけ	2学期が始まります 夏休み中に崩れてしまった生活リズムをもとにもどす為に、朝ごはんをしっかり食べて、体のスイッチを入れましょう。
29	木	むぎごはん みそしる アジこうみやき ぶたにくのねぎしおきんぴら	○	あぶらあげ みそ かつおぶし こんぶ あじ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ ごまあぶら さとう あぶら でんぶん こんにやく ごま	きりほしだいこん こまつな にんじん ながねぎ しょうが ごぼう れんこん にんにく	 なし & ぶどう ‘梨’は長野県の「水野農園」から、‘ぶどう’は山形県の「土屋農園」から届く予定です。温暖化の影響が非常に心配ですが、低農薬で大切に育てられた旬の果物を一番おいしい時期に味わいましょう。
30	金	マーボーなすどん ちゅうかやさいスープ なし	○	ぶたにく だいず みそ とりがら ぶたがら なまあげ 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 ごま	なす にら 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 キャベツ こまつな なし	
9/2	月	さつまいもごはん さわにわん こうやどうふのあげに	○	こんぶ ぶたにく かつおぶし こうやどうふ ちくわ ぎゅうにゅう	こめ さつまいも ごま でんぶん あぶら さとう	だいこん にんじん ごぼう ながねぎ ほししいたけ たけのこ こまつな プロッコリー	
3	火	セルフサンド(かしわおれパン) てりやきハンバーグ ミネストローネ やさいとツナのソテー	○	ぶたにく おから しろいんげんまめ とりにく とりがら ぶたがら ツナ ぎゅうにゅう	パン パンこ あぶら さとう でんぶん マカロニ オリーブあぶら	たまねぎ にんじん キャベツ セロリ にんにく ホールトマト トマトピューレ こまつな	
4	水	スタミナどん みだくさんみそしる	○	ぶたにく こうやどうふ みそ かつおぶし こんぶ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ こんにやく さとう あぶら でんぶん じゃがいも ごまあぶら	ながねぎ にら たまねぎ ほししいたけ にんにく しょうが にんじん ごぼう	
5	木	スパゲッティミートソース ポイルやさい おろしポンずドレッシング	○	ぶたにく だいず ちりめんじゃこ かつおぶし ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら さとう こむぎこ こんにやく ごまあぶら でんぶん	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 キャベツ こまつな ホールコーン だいこん ゆず	
6	金	むぎごはん おからふりかけ みそしる しろみざかなのフライ こもくきんぴら	○	おから とりにく ひじき あおのり かつおぶし あぶらあげ みそ こんぶ メルルーサー ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら ごま さとう こむぎこ でんぶん パンこ こんにやく	きりほしだいこん にんじん ながねぎ こまつな ごぼう れんこん	
9	月	てりやきホットサンド ジュリエンスープ じゃこじゃがいものわふうソテー りんご	○	ぶたにく あぶらあげ のり チーズ ハム とりがら ぶたがら ちりめんじゃこ あおのり 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 ほししいたけ ホールコーン にんにく にんじん キャベツ セロリりんご	
10	火	むぎごはん とんじる とりつくねおろしネギソース ひきなすり	○	ぶたにく あぶらあげ みそ かつおぶし こんぶ とりにく だいず ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ こんにやく あぶら パンこ さとう でんぶん	だいこん ごぼう にんじん ながねぎ しょうが たまねぎ ゆず きりほしだいこん こねぎ	
11	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 ぶたがら ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう でんぶん くろざとう	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	8月30日(金) マーボーなすどん
12	木	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 きんときまめあまに	○	ぶたにく かつおぶし ちくわ あおのり きんときまめ ぎゅうにゅう	うどん さとう こむぎこ でんぶん あぶら	もやし しょうが ながねぎ こまつな だいこん にんじん	夏野菜のなす。暦の上では月末くらいからですが、「秋なす」は嫁に食わずな」と言われるほど、秋のなすもおいしいとされています。
13	金	ピビンバ (むぎごはん・やさい・にくみそ) わかめととうふのスープ	○	ぶたにく だいず みそ わかめ とりにく とうふ とりがら ぶたがら ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ さとう あぶら ごまあぶら でんぶん ごま	だいずもやし こまつな にんじん にんにく しょうが たまねぎ	
17	火	ジャーチャンどうふどん とうがんのちゅうかスープ おつきみきなこだんご	○	なまあげ ぶたにく みそ とりがら ぶたがら とうふ きなこ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん しらたまこ くらざとう	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	
18	水	セルフサンド(コッパン) あんこ ポークシチュー じゃがいもとピーマンのごまいため	○	あずき ぶたにく とりがら ぶたがら ぎゅうにゅう	パン さとう あぶら じゃがいも こむぎこ ごまあぶら ごま	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 ピーマン	
19	木	むぎごはん すましじる とりのからあげねぎソース やさいとピーマンのソテー	○	ゆば かつおぶし こんぶ とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ こむぎこ でんぶん あぶら さとう ごまあぶら ピーマン	にんじん こまつな にんにく しょうが ながねぎ キャベツ たけのこ	9月17日(火) おつきみきなこだんご
20	金	きのごはん みそしる コーンのやきメンチ あおなとのりのにびたし	○	こんぶ とりにく わかめ みそ かつおぶし ぶたにく おから のり 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 パンこ こむぎこ	にんじん しめじ えのきたけ ほししいたけ ながねぎ たまねぎ ホールコーン れんこん こまつな キャベツ	「十五夜」の日に合わせて、豆腐入りのみたらし白玉団子を作ります。
24	火	カレーライス ポイルやさい ごまドレッシング	○	ぶたにく とりがら ぶたがら ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ じゃがいも こむぎこ あぶら さとう こんにやく ごま でんぶん	にんじん たまねぎ セロリ しょうが にんにく キャベツ こまつな ホールコーン	
25	水	むぎごはん みそしる ぶたにくのしょうがいため キャベツのおかかいため	○	なまあげ みそ かつおぶし こんぶ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ でんぶん さとう あぶら ごま ごまあぶら	キャベツ こまつな にんじん ながねぎ たまねぎ しょうが もやし	
26	木	ごもくあんかけやきそば じゃがいもジャコおろしに	○	ぶたにく かまぼこ ほたてがい とりがら ぶたがら ちりめんじゃこ 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 じゃがいも 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 だいこん ピーマン	
27	金	いわしのかばやきどん かきたまじる ぶどう	○	いわし たまご とうふ かつおぶし こんぶ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ でんぶん こむぎこ あぶら さとう	しょうが こまつな かんびょう ぶどう	
30	月	みなみうおぬまごはん みそしる さけのしおこうじやき こまつなとじゃがいものそぼろあん	○	とうふ 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 でんぶん あぶら じゃがいも ごまあぶら さとう	こまつな にんじん ながねぎ たまねぎ しょうが	☆(ほぼ)毎日更新☆ 『献立写真』掲載しています。食に関するコメントも有ります。

月平均栄養価 エネルギー 601kcal 牛乳らん ○…牛乳

たんぱく質 27.5g 脂質 20.5g

※材料は全てを表示しているわけではありません。

五小
ホーム
ページ
給食献立

