



# 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6年度 8・9月

給食回数 8月 3回 / 9月 19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 水	タコライス ゴーヤチャンプルー	○	ぶたにく たまご とうふ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン にんにく トマト にがり しめじ しょうが	タコライスはタコ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。
29 木	やきそばなすみそあんかけ いかときゅうりのごまいため なし	○	ぶたにく みそ とりがら いか ぎゅうにゅう	むしちゅうかさぼ あぶら さとう でんぶん こんにやく ごまあぶら ごま	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 キャベツ もやし きゅうり こまつな なし	市内産のなすを使います。素揚げをしたなすは口とやわらかい食感で肉みそあんによく合います。
30 金	げんまいいりごはん はるさめスープ やきにく きりほしだいこんのソースいため	○	とうふ かつおぶし ぶたにく ハム ぎゅうにゅう	こめ げんまい はるさめ さとう でんぶん あぶら ごまあぶら ごま	たけのこ ながねぎ にんじん こまつな たまねぎ りんご にんにく きりほしだいこん もやし キャベツ ピーマン	切り干し大根を野菜と一緒に焼きそば風のソース味で炒めます。
2 月	ジャンバラヤ やさいとベーコンのチャウダー ポイルやさい てづくりドレッシング	○	とりにく レパソーセージ ベーコン とりがら スキムミルク ぎゅうにゅう なまクリーム	こめ げんまい あぶら じゃがいも こむぎこ パター こんにやく さとう ごまあぶら ごま	たまねぎ ピーマン にんにく あかピーマン マッシュルーム にんじん セロリ キャベツ もやし こまつな	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が食欲をそそります。
3 火	きなこトースト おおむぎのラーメンスープに パクパクまめのいろどりいため	○	きなこ ぶたにく とりがら えび あおだいず ぎゅうにゅう	パン パター さとう おしむぎ ごまあぶら あぶら でんぶん	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 なす たまねぎ さやいんげん	醤油ラーメン風のスープに大麦と野菜をたっぷり入れて作ります。具だくさんの食べるスープです。
4 水	にくもりカレーうどん ゴーヤのかきあげ えだまめのおしゆで	○	ぶたにく あぶらあげ かつおぶし ちりめんじゃこ ちくわ たまご ぎゅうにゅう	うどん さとう でんぶん こむぎこ 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 にがり えだまめ	かき揚げには、ゴーヤ、じゃこ、玉ねぎ、人参が入ります。油で揚げること、ゴーヤの苦味がやわらぎます。
5 木	ごはん とうがんのスープ とりのバーベキューソースかけ じゃこのおんやさい	○	ぶたにく とりがら とりにく ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま	とうがんにんじん こまつな ながねぎ にんにく たまねぎ ピーマン パセリ キャベツ もやし チンゲンサイ	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けました。
6 金	スタミナどん やさいソテー きゅうりのかわりづけ	○	ぶたにく ツナ 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 ごまあぶら	ながねぎ たまねぎ ほししいたけ にんにく キャベツ にんじん チンゲンサイ レモン きゅうり しょうが	スタミナ丼は、甘めのタレで煮た豚肉がたっぷり乗った丼です。豚肉は、疲労回復によいビタミンB1が豊富に含まれ、元気が出ます。
9 月	てりやきチーズバーガー(セルフ) ABCスープ なし	○	とりにく チーズ ぶたにく とりがら ぎゅうにゅう	パン さとう あぶら でんぶん パスタ じゃがいも	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん こまつな セロリ にんにく なし	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。
10 火	ごはん なごりみそしる いなりやき ごぼうとこんにやくのソテー	○	ぶたにく みそ かつおぶし あぶらあげ とりにく ひじき あおだいず ちくわ ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも でんぶん こんにやく あぶら さとう	たまねぎ にんじん かぼちゃ かんぴょう さやいんげん ながねぎ しょうが キャベツ ごぼう えのきたけ	夏野菜と秋野菜を使った味噌汁です。季節の移ろいを名残惜しむといった意味から、なごり味噌汁という名前になりました。
11 水	ナン キーマカレー チキンとやさいのトマトスープ ピーマンソテー	○	ぶたにく とりにく しりめんげんまめ とりがら ぎゅうにゅう	ナン あぶら さとう こむぎこ じゃがいも オリーブあぶら ピーマン	たまねぎ にんじん セロリ しょうが にんにく キャベツ トマトジュース ホールトマト もやし こまつな	ナンはインドをはじめ中央アジアの国々で食べられている平焼きのパンです。本場では、タンドールという壺の形をした釜に張り付けて焼きます。
12 木	きびごはん おからふりかけ さけのちゃんちゃんやき ねぎ塩きんぴら	○	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 さとう あぶら バター 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。
13 金	マーボーどうふどんぶり ポイルやさい てづくりドレッシング ブルー	○	とうふ ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	こめ げんまい ごまあぶら さとう でんぶん はるさめ	ながねぎ たけのこ にんじん にら ほししいたけ にんにく しょうが キャベツ もやし きゅうり ブルーン	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。
17 火	さんしょくずし おつきみじる さといもとぶたにくのもの	○	こんぶ とりにく とうふ かつおぶし ぶたにく なまあげ ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ さとう あぶら しらたまこ こめ さといも	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。
18 水	しんしょうがごはん もずくのみそしる まめつつね ひじきのいりに	○	あぶらあげ もずく とうふ みそ にら とりにく だいず ひじき さつまあげ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ マヨネーズ パンこ あぶら さとう	しんしょうが だいこん ながねぎ こまつな たまねぎ にんじん たけのこ	新生姜は、土から掘り出して間もない生姜を言います。辛みが少なく、さわやかな香りがします。
19 木	しょうゆつけめん かぼちゃのはるまき	○	ぶたにく とりがら かつおぶし とりにく ひじき チーズ ぎゅうにゅう	むしちゅうかさぼ ごまあぶら さとう はるまきのかわ あぶら こむぎこ	キャベツ もやし たけのこ にんじん こまつな ほししいたけ ながねぎ にんにく しょうが かぼちゃ	おいさの秘密は、鶏ガラでしっかり取ったスープと具だくさんの野菜です。子ども達に大人気のメニューです！
20 金	ビビンバ わかめスープ ピオーネ	○	ぶたにく みそ わかめ とりにく とうふ とりがら ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら さとう ごまあぶら ごま でんぶん	だいずもやし ほうれんそう にんじん にんにく しょうが たまねぎ ぶどう	ピオーネは、毎年、山形県の土屋さんが農業を使わずに育てたものを送ってくださいます。味が濃くて、とても甘いのです。
24 火	わふうスーパバゲティー がんとたまごこんにやくのもの あしたばのパンケーキ	○	ベーコン ぶたにく かつおぶし がんもどき たまご ぎゅうにゅう	スパゲッティ パター こんにやく さとう こむぎこ あまなつとう	たまねぎ にんじん こまつな しめじ にんにく しょうが 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。
25 水	くりごはん けんちんじる とりのみそつけやき 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 こんにやく 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。
26 木	ごはん じゃこふりかけ みそしる ししゃものフライ きりほしだいこんのやさい	○	ちりめんじゃこ かつおぶし あおのり とうふ わかめ みそ ししゃも ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう ごま こむぎこ パンこ	にんじん ながねぎ えのきたけ きりほしだいこん きゅうり もやし こまつな	焼いて食べるもの多いししゃもですが、フライにするとボリュームも出て、子供たちにも人気です。
27 金	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 とりにく とりがら ぎゅうにゅう	パン あぶら さとう パター でんぶん さつまいも	ごぼう たまねぎ にんじん パセリ かぶ しめじ こまつな キャベツ セロリ にんにく ぶどう	コリコリミートは、ごぼうの入った味噌味のミートソース。ごぼうと味噌とチーズが意外とよく合います。
30 月	ゆかりごはん とんじる くるまぶのフライ きりほしだいこんのもの	○	ぶたにく とうふ みそ かつおぶし あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ ていアミロース米 さといも こんにやく あぶら くるまぶ こむぎこ やまといも パンこ さとう	ゆかりこ ごぼう にんじん だいこん こまつな ながねぎ きりほしだいこん	下味をつけた車麩にすりおろした山羊とん粉をつけてフライにします。精進料理をヒントにしました。

月平均栄養価 エネルギー591kcal たんぱく質26.3g 脂質20.6g

※材料は全てを表示しているわけではありません。