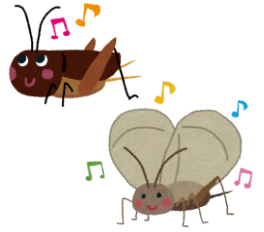




8・9月予定献立表

《今月のめあて》

しょくじのマナーをまもろう



家庭数

令和6年度 8、9月

給食回数 22 回

●武蔵野市立本宿小学校給食室

日 曜	こんだて	牛乳等	つかうもの(材料)			コメント	ランチルーム		
			血や肉となる(あか)	力や熱となる(き)	体の調子をととのえる(みどり)				
28	水	水	むさしのカレーかてうどん (うどん、かて、つけじる) ちくわのいそべあげ	○	ぶたにくあぶらあげちくわ かつおぶし あおのり ぎゅうにゅう	うどん さとう でんぶん こむぎこ あぶら	だいこん こまつな たまねぎ にんじん もやし しめじ ながねぎ	2学期がはじまります! まだまだ暑い日が続きます ので、3食しっかり食べて、 生活のリズムを整えましょう!	5の1
29	木	木	しんしょうがごはん まめとんじる いかのしちみやき あぶらあげとやさいのいためもの	○	ぶたにくとうふ みそ こんぶ かつおぶし いか うちまめ あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ さとう こんにやく あぶら ごまあぶら ごま	だいこん にんじん ながねぎ こまつな しんしょうが キャベツ もやし たまねぎ		5の2
30	金	金	ガパオライス (ごはん、ぐ、いらたまご) きりぼしだいこんのサツとに	○	とりにく だいず たまご ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう ごま ごまあぶら	きゅうりにんじん たまねぎ にんにく ピーマン あかピーマン こまつな パセリ きりぼしだいこん もやし		5の3
2	月	月	かしわパン コーンスープ ハンバーグトマトソースかけ かぼちゃのそぼろに	○	とりにくとりがら ぶたにく おから なまクリーム ひじき ぎゅうにゅう	パン あぶら こむぎこ バター パン こさとう	キャベツ かぼちゃ にんじん しょうが クリームコーン たまねぎ セロリ		6の1
3	火	火	ごはん おからふりかけ ごまにらじる あじのなんばんづけ	○	おから ひじき あおのり あじ ぶたにく みそ かつおぶし ちりめんじゃこ なまあげ ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごま さとう ねりごま でんぶん	しめじ えのきたけ だいこん にんじん いら ながねぎ		6の2
4	水	水	ぶっかけおきなそば にんじんしりしり サーターアンダーギー	○	ぶたにくとりがら かつおぶし かまぼこ ツナ きなこ おから たまご ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら さとう こむぎこ パター	たまねぎ ながねぎ にんじん こまつな もやし		6の1
5	木	木	さつまいもごはん すましじる とりのしおこうじやき ひじきとだいずのもの	○	こんぶ とうふ わかめ とりにく かつおぶし ひじき だいず さつまあげ ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら さつまいも ごま	ながねぎ にんじん こまつな		6の2
6	金	金	マーボーなすどん ちくわのおんサラダ なし	○	ぶたにく だいず みそ ちくわ ひじき ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら でんぶん さとう ごまあぶら マヨネーズ	たまねぎ ながねぎ たけのこ にんじん しょうが キャベツ にんにく こまつな なす いら ほしいいため なし		6の2
9	月	月	コッペパン てづくりソーセージ ポトフ マカロニソテー	○	ぶたにくとりがら とりにく ひじき ぎゅうにゅう	パン パンこ じゃがいも あぶら マカロニ	たまねぎ にんじん セロリ にんにく キャベツ こまつな ホールコーン パセリ		6の2
10	火	火	ごはん まめじゃこ みだくさんじる トマトにくじゃが	○	だいず ぶたにく なまあげ ちりめんじゃこ かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう こんにやく ごま でんぶん じゃがいも	にんじん ながねぎ だいこん こまつな たまねぎ さやいんげん トマト		6の2
11	水	水	よしだうどん (うどん・かけじる・にく・ゆでやさい) とりのてんぷら	○	ぶたにくとりにく かつおぶし あぶらあげ ぎゅうにゅう	うどん さとう あぶら ごま こむぎこ	しょうが ながねぎ キャベツ にんじん もやし		6の2
12	木	木	こうやどふごはん カラフルつくねやき なまあげとやさいのみそいため なし	○	こうやどふ とりにく ひじき だいず あおだいず なまあげ みそ ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら パンこ でんぶん	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな ホールコーン ごぼう なし		6の2
13	金	金	ハヤシライス いかのパンパンジー	○	ぶたにくとりがら いか ぎゅうにゅう	こめ こめつむぎ あぶら ごま ごまあぶら さとう こんにやく こむぎこ パター	たまねぎ にんじん にんにく ながねぎ マッシュルーム もやし トマトビューレ きゅうり こまつな セロリ		6の2
17	火	火	やきそばチンジャオロース だいこんとちくわのいために おつきみだんご	○	ぶたにくちくわ みそ とうふ かつおぶし ぎゅうにゅう	むしちゅうかさお あぶら さとう しらたまこ こめこ でんぶん	たけのこ にんじん しょうが にんにく だいこん こまつな ピーマン たまねぎ もやし		6の2
18	水	水	たくあんごはん かんこくふうスープ ヤンニョムチキン タットリタン	○	たまご わかめ とりにく かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ こめつむぎ じゃがいも ごま あぶら ごまあぶら さとう でんぶん こむぎこ したらき	こまつな ながねぎ しょうが にんにく たまねぎ にんじん いら たくあん もやし だいずもやし		6の2
19	木	木	ごはん あんだんすー しろみぎかなのからあげ ゴーヤーチャンプル	○	ぶたにく だいず みそ きなこ メルルーサ たまご とうふ かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま でんぶん	にがり たまねぎ にんじん しょうが しめじ		6の2
20	金	金	ドライカレー ポイルやさい かんこくふうドレッシング	○	ぶたにくレバーソーセージ だいず わかめ ぎゅうにゅう	こめ こめつむぎ こむぎこ あぶら ごまあぶら さとうごま	レーズン たまねぎ にんじん ピーマン にんにく しょうが キャベツ こまつな ホールトマト もやし だいこん		6の2
24	火	火	うめぼしとじゃこのごはん けんちんじる ぶたにくのしょうがやき なすのみそいため	○	こんぶ ちりめんじゃこ とうふ かつおぶし ぶたにく なまあげ みそ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう こんにやく でんぶん さいとも ごまあぶら ごま	うめぼし しょうが だいこん にんじん ごぼう ながねぎ こまつな キャベツ たまねぎ なす ピーマン にんにく		6の2
25	水	水	ひやしサラダうどん さつまいもとだいずの かりんとうあげ	○	わかめ ぶたにく かつおぶし こんぶ にほし だいず ぎゅうにゅう	うどん あぶら さとう でんぶん さつまいも くらざとう	キャベツ きゅうりにんじん ながねぎ もやし		6の2
26	木	木	あきのかおりごはん みそじる さんまのかばやき おんやさい	○	とりにくとうふ みそ さんま かつおぶし ゆば あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう さつまいも でんぶん こむぎこ	にんじん ながねぎ こまつな しょうが えのきたけ しめじ もやし キャベツ ほうれんそう		6の2
27	金	金	エビクリームライス ポイルやさい オニオンドレッシング	○	とりにくえび だいず チーズ ぎゅうにゅう なまクリーム	こめ あぶら こむぎこ パター さとう でんぶん	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな マッシュルーム ホールコーン もやし あかピーマン		6の2
30	月	月	しょくパン キャロブクリーム ミネストローネスープ ししゃものカレーパンこやき	○	レバーソーセージ とりがら キャロブ なまクリーム ししゃも ぎゅうにゅう	パン さとう でんぶん あぶら マカロニ じゃがいも パンこ マヨネーズ	たまねぎ キャベツ にんじん にんにく セロリ ホールトマトジュース パセリ		6の2

牛乳らん ○…牛乳

月平均栄養価 エネルギー

622kcal

たんぱく質

27.6g

脂質

23.2g

※材料は全てを表示しているわけではありません。