



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6年度 8・9月

給食回数 22 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	水	スパゲッティ ミートソース ジャーマンポテト	ぶたにく だいず ベーコン 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 ピーマン にんにく セロリ トマト パセリ ホールトマト パセリ	2学期がスタートします。 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!
29	木	じゃここんぶごはん みそしる とりのさざれやき とうがんのたきあわせ	こんぶ ちりめんじゃこ なまあげ みそ かつおぶし とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら ごまあぶら ごま でんぶん マヨネーズ パン さとう	ほしいたけしょうが にんじん こまつな ながねぎ キャベツ とうがん さやいんげん	
30	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 あぶら でんぶん	たまねぎ にんじん なす かぼちゃ ピーマン あかピーマン にんにくしょうが モロヘイヤ ながねぎ ミニトマト	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。旬のおいしい果物を味わいましょう。
2	月	むぎごはん みたくさんみそしる さばのしおレモンやき かぼちゃのそぼろに	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	
3	火	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 ほしいたけ にら にんにくしょうが こまつな ながねぎ にんじん なし	「ピカロネス」は、甘いみつをかけた「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。材料に使用する「じゃがいも・トマト・かぼちゃ等」はペルーが原産地といわれていて、他にもペルーから世界に広まった作物はたくさんあります。
4	水	カレー(にくりょうどん [うどん・かて・つけじり] ちくわのいそべあげ きなこまめ	ぶたにく あぶらあげ かつおぶし こんぶ ちくわ あおりの 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 くらごとう	もやし ほしいたけ しょうが ながねぎ たまねぎ こまつな にんじん だいこん	
5	木	たきこみおこわ わかめスープ ぼうぎょうざ だいずもやしナムル	こんぶ とりにく ひじき わかめ ぶたにく かつおぶし 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 ぎょうざのかわ でんぶん ごま	にんじん たけのこ ほしいたけ たまねぎ チンゲンサイ ながねぎ しょうが キャベツ こまつな にんにく はくさい キムチ だいずもやし にら	13日(金) ペルー共和国の料理 「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。「しようゆ風味」がポイントです。「ピカロネス」は、甘いみつをかけた「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。材料に使用する「じゃがいも・トマト・かぼちゃ等」はペルーが原産地といわれていて、他にもペルーから世界に広まった作物はたくさんあります。
6	金	しよくパン きんとんジャム ベジタブルスープ なすのラザニア	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 にんにく パセリ ホールトマト なす たまねぎ マッシュルーム セロリ	
9	月	わかめごはん さつまいる しろみさかなのからあげ 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 ごまあぶら さつまいも こんにやく あぶら こめこ でんぶん くらごとう さとう	にんじん ながねぎ こまつな たまねぎ たけのこ れんこん ピーマン あかピーマン しょうが	17日(火)お月見だんご 9月17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!
10	火	コッペパン ブラウنشチュース パイシーポテト ぶどう	ぶたにく とりがら ぎゅうにゅう	パン あぶら こむぎこ バター さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリ パセリ トマト パセリ ブロッコリー にんにく ぶどう	
11	水	むぎごはん みそしる わふうミートローフきのこあん やさいソテー	わかめ なまあげ みそ かつ おぶし こんぶ ぶたにく 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	だいこん ながねぎ たまねぎ にんじん ホールコーン セロリ しめじ えのきたけ こまつな だいずもやし	
12	木	サンラータンつけめん [むしちゅうかめん・つけじり] しろマーボーどうふ	たまご とりにく とりがら とうふ だいず みそ ぎゅうにゅう	むしちゅうかそば ごまあぶら でんぶん さとう	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 こねぎ にんにく たまねぎ ほしいたけ	19日(木)黒ごまおはぎ 19日(木)から25日(水)の「秋のお彼岸」に合わせ、黒すりごまとつがりの「おはぎ」を作ります。 よくかんでたべましょう!
13	金	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 ホールトマト かぼちゃ	
17	火	みそそぼろ どん のつべいじる おつきみだんご	とりにく 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 くらごとう さとう でんぶん さいいも 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 ほしいたけ グリンピース ごぼう ながねぎ こまつな	
18	水	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	だいず かつおぶし あおりの こりやどうふ わかめ みそ こんぶ たまご とうふ とりにく のり ぎゅうにゅう	こめ もちごめ あぶら ごま さとう ごまあぶら でんぶん	にんじん ゆかりこ だいこん ながねぎ たまねぎ こまつな もやし	27日(金) 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、ご飯と一緒にふつくと炊きあげます。
19	木	きつねうどん あおだいずのごもくに くろごまおはぎ	あぶらあげ かまぼこ かつおぶし こんぶ あおだいず きなこ ぎゅうにゅう	うどん さとう ごま でんぶん こんにやく ごまあぶら もちごめ おしむぎ あぶら	にんじん ながねぎ こまつな ほしいたけ	
20	金	かじょうどうふ どん ちゅうかスープ だいがいも	なまあげ ぶたにく みそ とりがら とりにく ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ 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	ピーマン にんじん たまねぎ しょうが こまつな だいずもやし	
24	火	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	とりにく かつおぶし こんぶ さわら みそ ぎゅうにゅう	こめ もちごめ あぶら さとう でんぶん さいとも	とうがん ながねぎ こまつな にんじん なす かぼちゃ ズッキーニ しょうが	25日(水) 「秋のお彼岸」に合わせ、黒すりごまとつがりの「おはぎ」を作ります。 よくかんでたべましょう!
25	水	ぶどうパン ミートボールのロベールふう チキンとマカロニのパジルソテー おさつこふきいも	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 こめ 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 ホールトマト さやいんげん ホールコーン パジル	
26	木	ぶたにくのやながわ どん みそしる なし	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	
27	金	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 きりほしたいこんのそぼろに	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 きりほしたいこん ほしいたけ	
30	月	ごましおごはん すましじる さけのチャンチャンやき しのだに	こんぶ 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 さとう でんぶん じゃがいも しらたき	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 えのきたけ レモン ほしいたけ こねぎ	

【牛乳らん ○…低温殺菌牛乳 ヨ…ヨーグルト】

平均栄養価 中学年 エネルギー 617kcal ・たんぱく質 26.6g ・脂質 21.3g

※材料は全てを表示しているわけではありません。
※裏面には「給食&食育おたより」があります