



8・9月予定献立表

《今月のめあて》



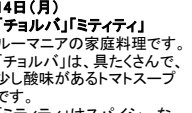
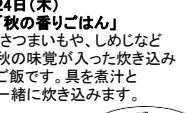
家庭数

しょくじのマナーをまもろう

令和8年度 8・9月

給食回数 21 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	金	ドライカレー ポイルやさい にんじんだressing	○	だいず ぶたにく わかめ レバーソーセージ ぎゅうにゅう	こめ こめつむぎ あぶら こむぎ さとう	レーズン たまねぎ にんじん ビーマン こまつな にんにくしょうが キャベツ トマト やし レモン	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！	
31	月	かしわパン ポトフ ハンバーグバーベキューソース かぼちゃのそぼろに	○	ぶたにく とりがら とりにく ぎゅうにゅう	パン じゃがいも あぶら パンこ さとう	たまねぎ にんじん キャベツ にんにく こまつな しょうが かぼちゃ セロリ りんご		6の1
1	火	やきぶたチャーハン モロヘイヤのスープ こんにやくのさつといため	○	ぶたにく たまご とりがら ひじき ぎゅうにゅう	こめ でんぶん こんにやく あぶら さとう はるさめ	しょうが にんにく たけのこ ながねぎ たまねぎ にんじん こまつな モロヘイヤ		5の1
2	水	にくりカレーかてうどん (うどん、かてやさい、つけじる) ちくわのカレーあげ	○	ぶたにく こんぶ ちくわ あぶらあげ かつおぶし ぎゅうにゅう	うどん さとう でんぶん こむぎこ あぶら	もやし だいこん こまつな にんじん しめじ ながねぎ たまねぎ		
3	木	ごはん とうがんじる あつやきたまごの あまずあんかけ ごもくきんぴら	○	たまご とりにく わかめ かつおぶし こんぶ ぎゅうにゅう	こめ あぶら おふ さとう でんぶん ごまあぶら こんにやく	とうがん ながねぎ こまつな たけのこ たまねぎ しょうが ごぼう れんこん にら にんじん ほししいたけ さやいんげん	4日(金) 「ガバオライス」 ガバオはタイ語で「バジル」 という意味です。爽やかな 香りが、暑い夏にぴったり です。 	
4	金	ガバオライス (ライス、ぐ、いりたまご) きりぼしだいこんのごまいため	○	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 でんぶん	きゅうりにんじん こまつな たまねぎ にんにく ビーマン あかビーマン バジル きりぼしだいこん もやし		4の2
7	月	コッペパン コーンスープ さけのぼんこやき チキンとマカロニの バジルソテー	○	とりにく とりがら さけ なまクリーム ぎゅうにゅう	パン あぶら こむぎこ バター パンこ マカロニ オリーブあぶら	たまねぎ にんにく セロリ キャベツ レモン パセリ バジル クリームコーン	8日(火) 「新生姜ごはん」 夏から秋にかけて収穫される 新生姜は、繊維がやわらかく、 爽やかな香りで、辛味が少ない のが特徴です。炊き込み ごはんにていただきます。 	4の1
8	火	しんしょうがごはん ゴマめんとじる いかのしおこうじやき ひじきのいためもの	○	こんぶ ぶたにく だいず とうふ みそ かつおぶし いか ひじき ぎゅうにゅう	こめ さとう こんにやく ごま ごまあぶら あぶら	だいこん にんじん ながねぎ こまつな たまねぎ にんにく あかビーマン しょうが		
9	水	ぶっかけおきなわそば にんじんしりしり サーターアングーギー	○	たまご ぶたにく とりがら かまぼこ きなこ おから かつおぶし ツナ ぎゅうにゅう	スパゲッティ こむぎこ あぶら さとう バター くろざとう	たまねぎ ながねぎ にんじん こまつな もやし	11日(金)・17日(木) 30日(水) 「なし」登場！ みずみずしい旬の味です。 	
10	木	こうやどうふごはん カラフルつくねやき なまあげとやさいの みそいため	○	とりにく なまあげ ひじき だいず こうやどうふ あおだいず 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 ホールコーン キャベツ こまつな ごぼう		6の2
11	金	おやこどん ちくわとこうやどうふのあげに なし	○	とりにく たまご こんぶ かつおぶし こうやどうふ ちくわ ぎゅうにゅう	こめ こめつむぎ ごま あぶら さとう でんぶん	たまねぎ ほししいたけ こまつな にんじん さやいんげん なし		
14	月	コッペパン チョルバ ミティティ ツナとやさいのソテー	○	とりにく とりがら ツナ ぶたにく うちまめ ぎゅうにゅう	パン あぶら パンこ	たまねぎ キャベツ にんじん にんにく こまつな さやいんげん トマトビュレ	14日(月) 「チョルバ」「ミティティ」 ルーマニアの家庭料理です。 「チョルバ」は、具たくさんで、 少し酸味があるトマトスープ です。 「ミティティ」はスパイシーな 細長いハンバーグです。 給食では、にんにくで風味 付けしました。 	
15	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 かつおぶし あおのり ぶたにく こんぶ なまあげ ちりめんじゃこ みそ あじ 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 にら ながねぎ たまねぎ しょうが		
16	水	よしだうどん (うどん、ぐ、かけじる) とりのてんぷら ぶどう	○	みそ かつおぶし にぼし こんぶ ぶたにく とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	うどん さとう ごま あぶら こむぎこ	もやし しょうが ながねぎ にんじん キャベツ ぶどう	16日(水) 「ぶどう」登場！ 	5の2
17	木	たくあんごはん わかめスープ ヤンニョムチキン タツリタン なし	○	わかめ とうふ かつおぶし こんぶ とりにく ぎゅうにゅう	こめ こめつむぎ こむぎこ ごま ごまあぶら さとう あぶら でんぶん じゃがいも しらす	たくあん ながねぎ にんにく たまねぎ にんじん にら なし		
18	金	マーボーなすどん おんサラダ	○	ぶたにく だいず ちくわ ひじき みそ ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら でんぶん ごまあぶら さとう マヨネーズ	たまねぎ ながねぎ たけのこ にんじん にんにく しょうが キャベツ こまつな もやし にら なす ほししいたけ		
24	木	あきのかおりごはん みそしる さんまのかばやき おんやさい	○	とりにく さんま みそ ゆば とうふ かつおぶし こんぶ あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さつまいも さとう でんぶん こむぎこ	しめじ にんじん ながねぎ こまつな えのきたけ しょうが もやし キャベツ ほうれんそう		
25	金	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 とうふ みそ かつおぶし ぎゅうにゅう	むしちゅうかそば あぶら でんぶん さとう こめこ しらたまこ	ビーマン たまねぎ たけのこ にんじん しょうが にんにく だいこん こまつな もやし	24日(木) 「秋の香りごはん」 さつまいもや、しめじなど 秋の味覚が入った炊き込み ご飯です。具を煮汁と 一緒に炊き込みます。 	
28	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	○	キャロブ なまクリーム レバーソーセージ ししゃも とりがら ぎゅうにゅう	パン パンこ じゃがいも さとう でんぶん マカロニ あぶら マヨネーズ	たまねぎ キャベツ にんじん セロリ にんにく トマト トマトジュース パセリ		
29	火	くりごはん まめとんじる とりのてりやき うのはな	○	とりにく ぶたにく だいず とうふ おから かつおぶし こんぶ みそ あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ もちごめ くり あぶら こんにやく さとう でんぶん	だいこん にんじん ながねぎ こまつな しょうが ごぼう ほししいたけ		
30	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 なし	○	わかめ ぶたにく だいず かつおぶし こんぶ にぼし ぎゅうにゅう	うどん あぶら さつまいも さとう でんぶん くろざとう	キャベツ きゅうりにんじん ながねぎ もやし なし	29日(火) 「栗ごはん」登場！ 	

牛乳らん ○●牛乳

※材料は全てを表示しているわけではありません。

月平均栄養価 エネルギー

617kcal

たんぱく質

27.6g

脂質

23.3g