



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8年度8・9月

給食回数 21 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	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 くらまい あぶら でんぶ	たまねぎ にんじん なす かぼちゃ ビーマン ミニトマト あかピーマン にんにく しょうが モロヘイヤ ながねぎ	2学期がはじまります。 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!
31	月	むぎごはん みだくさんみそしる さばのしおレモンやき かぼちゃのそぼろに カレーにくもりうどん 「うどん・つけじる・かてやさい」 ちくわのいそべあげ きなこまめ	○	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	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	
1	火	カレーにくもりうどん 「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 あおのり きんときまめ きなこ ぎゅうにゅう	うどん さとう でんぶ こむぎこ あぶら くらざとう	もやし ほししいたけ しょうが ながねぎ たまねぎ こまつな にんじん だいこん	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	水	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 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	
3	木	ちゅうかたきこみおこわ とりパイタンスープ ぼうぎょうざ	○	こんぶ ぶたにく ひじき とりにく なまあげ みそ とりがら だいず ぎゅうにゅう	こめ もちこめ あぶら ごまあぶら さとう でんぶ ぎょうざのかわ	にんじん たけのこ ほししいたけ しょうが ながねぎ はくさいレモン にんにく だいず もやし きくらげ キャベツ チンゲンサイに たまねぎ	“アンデス原産の作物” ペルー共和国のある‘アンデス地方’から世界へ広まった作物は大変多く、 ‘じゃがいも・トマト・かぼちゃ等々’、給食で使用する作物も少なくありません。
4	金	しょくパン 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 セロリ にんにく パセリ なす たまねぎ マッシュルーム トマト	
7	月	わかめごはん さつまじる しろみぎかなのこうみからあげ くらざやさいあん	○	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 あぶら ごまあぶら さつまいも こんにやく こめ でんぶ くらざとう さとう	にんじん ながねぎ こまつな ゆかり しょうが にんにく たまねぎ たけのこ これんこん ビーマン あかピーマン	11日(金)の「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。隠し味の‘しょうゆ風味’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。
8	火	はいがコッペパン チキンガンボスープ スパイシーポテト ぶどう	○	とりにく レバソーセージ きんときまめ とりがら ぎゅうにゅう	パン あぶら さとう でんぶ じゃがいも	たまねぎ にんじん オクラ マッシュルーム きピーマン セロリ にんにく パセリ トマト ぶどう	
9	水	むぎごはん みそしる わふうミートローフきのこあん とうがんのたきあわせ サンラータンつけめん 「むしちゅうかめん・つけじる」 しろマーボーどうふ なし	○	あぶらあげ みそ かつおぶし こんぶ ぶたにく だいず 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 さとう ごまあぶら	なす にんじん ながねぎ こまつな たまねぎ セロリ ホールコーン しめじ えのきたけ とうがん さやいんげん しょうが	24日(木)黒ごまおはぎ 20日(日)から26日(土)の 「秋のお彼岸」に合わせて、 黒すりごまとつづりの ‘おはぎ’を作ります。 よくかんで たべましょう!
10	木	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 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 トマト かぼちゃ	
14	月	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	たまねぎ なす ほししいたけ にんにく しょうが なし こまつな ながねぎ にんじん	25日(金)お月見 だんご 9月25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!
15	火	かじょうどうふめん 「むしちゅうかめん・かじょうどうふ」 ちゅうかスープ だいがくいも	○	なまあげ ぶたにく みそ とりがら とりにく ぎゅうにゅう	むしちゅうかそば あぶら さとう ごまあぶら でんぶ はるさめ さつまいも ごま	たまねぎ にんじん ビーマン しょうが こまつな だいず もやし	
16	水	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 ぶどう	○	とりにく かつおぶし こんぶ さわら みそ あおだいず ぎゅうにゅう	こめ もちこめ あぶら さとう でんぶ さとも	とうがん ながねぎ こまつな にんじん ほししいたけ なす かぼちゃ ヅッキーニ しょうが ぶどう	30日(水) 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。
17	木	ごはん かりかりふりかけ みそしる あつやきたまご あおなどのりのにびたし ぶどうコッペパン ミートボールのロベールふう に チキンとマカロニのバジルソテー おさつこふきいも	○	だいず かえりにほしたまご あおのり わかめ みそ かつおぶし こんぶ とうふ とりにく のり ぎゅうにゅう	こめ あぶら もちこめ ごま さとう ごまあぶら でんぶ	にんじん ゆかりこ かぼちゃ ながねぎ ほししいたけ たまねぎ こまつな もやし	
18	金	きつねうどん えだまめのごもくに くらごまおはぎ	○	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 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 トマト さやいんげん ホールコーン バジル	よくかんで たべましょう!
24	木	きつねうどん えだまめのごもくに くらごまおはぎ	○	あぶらあげ かまぼこ かつおぶし こんぶ みそ ぎゅうにゅう	うどん さとう でんぶ こんにやく ごまあぶら もちこめ こめ おしむぎ あぶら ごま	にんじん ながねぎ こまつな えだまめ れんこん ほししいたけ	
25	金	みそそぼろどん のつべいじる おつまみだんご	○	とりにく だいず 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 くらざとう さとう でんぶ さとも 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 ほししいたけ グリンピース ごま ながねぎ こまつな	よくかんで たべましょう!
28	月	じゃここんぶごはん すましじる さけのチャンチャンやき しのだに	○	こんぶ ちりめんじゃこ 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 くらざとう さとう でんぶ じゃがいも じゃがいも しらす	しょうが しそは 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 こねぎ レモン ほししいたけ えのきたけ	
29	火	チリコンカンスパゲッティ 「スパゲッティ・チリコンカン」 ジャーマンポテト ぶどう	○	きんときまめ ぶたにく だいず ベーコン レバソーセージ ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら さとう でんぶ じゃがいも	たまねぎ にんじん セロリ マッシュルーム トマト パセリ ぶどう	秋の味覚
30	水	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 きりほしだいこんのそぼろに	ヨ	こんぶ とうふ みそ かつおぶし とりにく ヨーグルト	こめ もちこめ あぶら さつまいも くり さとう ごま でんぶ 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 きりほしだいこん ほししいたけ	

【牛乳らん ○・・・低温殺菌牛乳 ヨ・・・ヨーグルト】

※材料は全てを表示しているわけではありません。

平均栄養価 中 学年 エネルギー 628kcal ・たんぱく質 27.6g ・脂質 21.5g

※裏面には「給食&食育おたより」があります。今月は「野菜のお話」です。