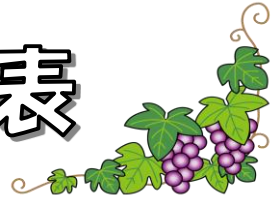




8・9月予定献立表



《今月のめあて》

手分けをして きちんと片付けよう

令和8年度 8・9月

給食回数 21 回

桜堤調理場

日	曜	献立	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	夏野菜カレー (麦ご飯・カレールー) ポイル野菜 玉ねぎドレッシング ミニトマト	○	豚肉 海藻ミックス 牛乳	米 米粒麦 油 じゃが芋 小麦粉 砂糖 こんにやく ドレッシング	さやいんげん なす ズッキーニ トマト 玉ねぎ にんじん セロリ 生姜 にんにく キャベツ もやし 小松菜 ミニトマト	夏休みが終わり、新学期が始まりました。学校生活のリズムは戻ってきましたか？まだまだ暑さが続いていると思いますが、いよいよ食欲の秋の到来です。夏の疲れがとれるようにビタミンたっぷりの旬の野菜や果物をたくさん取り入れています。自然の恵みに感謝しながら、新しい季節の味をみんなで楽しく味わいましょう！
31	月	わかめごはん かき玉汁 鶏のねぎ味噌焼き ひじきの甘辛炒め	○	わかめ 卵 豆腐 かつお節 昆布 鶏肉 味噌 ひじき 豚肉 牛乳	米 米粒麦 ごま油 でん粉 砂糖 ごま 油	えのきたけ 小松菜 長ねぎ にんにく にんじん キャベツ 生姜	
1	火	きなこ揚げパン トマトスープ煮 チキンとマカロニのバジルソテー	○	きな粉 豚肉 レバーソーセージ 鶏ガラ 豚ガラ 鶏肉 牛乳	パン 油 砂糖 じゃが芋 マカロニ オリーブ油	玉ねぎ にんじん キャベツ さやいんげん にんにく セロリ トマトジュース バジル	
2	水	ぶっかけ沖繩そば(麺・肉・かけ汁) ゴーヤチャンプルー ぶどう	○	豚肉 鶏ガラ 豚ガラ かつお節 かまぼこ 卵 豆腐 牛乳	スパゲッティ 油 砂糖 でん粉 ごま油	玉ねぎ 生姜 にんじん こねぎ にがり ぶどう	
3	木	きびご飯 味噌汁 和風おろしハンバーグ 切り干し大根の炒め煮	○	わかめ 味噌 かつお節 昆布 豚肉 豆腐 さつま揚げ 牛乳	米 もちきび 油 じゃが芋 パン粉 砂糖	にんじん えのきたけ 玉ねぎ 大根 生姜 切り干し大根 小松菜	 2日(水)ぶっかけ沖繩そば・ ゴーヤチャンプルー 沖繩料理です。ゴーヤ(にがり)は、カリウム、ビタミンCが含まれています。苦みの成分「モルデニン」は胃の健康を保つ効果があります。
4	金	ブルコギ丼(麦ご飯・具) わかめスープ 春雨ソテー ぶどう	○	豚肉 わかめ 豆腐 鶏ガラ 豚ガラ 鶏肉 牛乳	米 押し麦 油 砂糖 でん粉 ごま油 ごま 春雨	玉ねぎ にんじん にら しめじ えのきたけ にんにく 長ねぎ 小松菜 もやし たけのこ ぶどう	
7	月	秋の香りごはん 味噌汁 ししゃもの甘辛揚げ 打ち豆入り野菜ソテー	麦	昆布 鶏肉 豚肉 豆腐 油揚げ 味噌 かつお節 ししゃも 打ち豆 ちりめんじゃこ	米 油 さつま芋 でん粉 小麦粉 砂糖 ごま油	にんじん しめじ 大根 ごぼう 長ねぎ 小松菜 生姜 もやし キャベツ ホールコーン	
8	火	セルフサンド (コッペパン レバーソーセージ キャベツソテー) コーンスープ じゃが芋とツナのトマト煮	○	レバーソーセージ 鶏肉 鶏ガラ 豚ガラ ツナ 牛乳	パン 油 砂糖 でん粉 じゃが芋	キャベツ レモン クリームコーン 玉ねぎ ホールコーン にんじん 小松菜 にんにく トマト パセリ	
9	水	スパゲッティミートソース (麺・具) キャベツといかの炒め物 ぶどう	○	豚肉 いか 牛乳	スパゲッティ オリーブ油 油 砂糖 小麦粉 ごま油	玉ねぎ にんじん にんにく トマト トマトピューレ キャベツ もやし 小松菜 ぶどう	 2日(水)・4日(金) 9日(水)・16日(水)ぶどう 山形県高島町の土屋順子さんから、無農薬で育ったぶどうが届きます。大切に育てられた旬の果物です。味わっていただきましょう。
10	木	きびご飯 おからふりかけ 豚汁 ツナの厚焼き卵 こんにやく甘辛炒め	○	おから ちりめんじゃこ ひじき 青のり かつお節 豚肉 豆腐 油揚げ 味噌 昆布 卵 ツナ さつま揚げ 牛乳	米 もちきび 油 砂糖 でん粉 こんにやく ごま油 ごま	大根 にんじん 長ねぎ 小松菜 玉ねぎ しめじ	
11	金	エビクリームライス (ごはん・クリームソース) ポイル野菜 中華ドレッシング 梨	○	鶏肉 えび 牛乳 生クリーム チーズ 海藻ミックス	米 油 小麦粉 バター こんにやく ドレッシング	ホールコーン 玉ねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ もやし 小松菜 梨	
14	月	中華風炊き込みご飯 冬瓜のスープ 鯉のごまがらめ	○	ぼたて貝柱 豚肉 鶏肉 鶏ガラ 豚ガラ かつお 牛乳	米 油 小麦粉 でん粉 砂糖 ごま	にんじん たけのこ 干しいたけ 冬瓜 長ねぎ キャベツ 小松菜 生姜	
15	火	胚芽パン 豚肉の煮込みロベール風 三色煮 ズッキーニのソテー	○	豚肉 白いんげん豆 ベーコン 牛乳	パン 油 砂糖 小麦粉 じゃが芋 バター オリーブ油	玉ねぎ マッシュルーム しめじ にんにく トマト にんじん ホールコーン ズッキーニ キャベツ 黄ピーマン	 11日(金)・18日(金)・ 25日(金)梨・りんご 長野県松川町の水野肇さんご家族が低農薬で育てた梨やりんごを使用する予定です。水野さんは40年以上武蔵野市の給食のために果物を育ててくださっています。
16	水	なす味噌あんかけ焼きそば(麺・具) 切干大根のナムル ぶどう	○	豚肉 大豆 味噌 鶏ガラ 豚ガラ わかめ ハム 牛乳	蒸し中華そば 油 ごま油 砂糖 でん粉 ごま	なす 干しいたけ たけのこ 長ねぎ 玉ねぎ にんじん 生姜 切り干し大根 小松菜 キャベツ ホールコーン ぶどう	
17	木	枝豆梅ご飯 味噌汁 焼き鮭 肉じゃが	○	生揚げ 味噌 かつお節 昆布 鮭 豚肉 牛乳	米 油 じゃが芋 こんにやく 砂糖	梅干し 枝豆 キャベツ 長ねぎ えのきたけ 玉ねぎ にんじん 小松菜	
18	金	八丈島のマーボー豆腐丼 (麦ご飯・具) ワンタンスープ りんご	○	まぐろ 豆腐 味噌 鶏ガラ 豚ガラ 豚肉 牛乳	米 米粒麦 油 砂糖 でん粉 ワンタンの皮 ごま油	にんじん たけのこ 玉ねぎ 干しいたけ 長ねぎ にんにく 生姜 枝豆 もやし キャベツ りんご	
24	木	吉田うどん (麺・肉・ゆで野菜・かけ汁) 大学芋	○	豚肉 油揚げ かつお節 牛乳	うどん 油 砂糖 さつま芋 水あめ でん粉 ごま	もやし 生姜 キャベツ にんじん 長ねぎ	 25(金)十五夜献立 十五夜とは、旧暦8月15日の夜に月見をする伝統的な風習です。「中秋の名月」とも呼ばれていて秋の収穫への感謝と祈りを捧げる大切な節目として親しまれています。給食では秋田の郷土食である「だまこもち」を入れた月見汁を作ります。
25	金	親子丼(麦ご飯・具) 月見汁 梨	○	鶏肉 卵 かつお節 昆布 豚肉 牛乳	米 押し麦 油 砂糖 でん粉 だまこ餅 里芋 こんにやく ごま油	玉ねぎ にんじん 干しいたけ 小松菜 長ねぎ 梨	
28	月	ひじきご飯 清汁 鯖の西京焼き かぼちゃのそぼろ煮	○	油揚げ ひじき 鶏肉 豆腐 わかめ かつお節 昆布 鯖 味噌 牛乳	米 油 砂糖 ごま でん粉	にんじん ごぼう 長ねぎ えのきたけ かぼちゃ 干しいたけ 玉ねぎ 生姜	
29	火	ピザホットサンド 秋野菜のポトフ 白いんげん豆の甘煮	○	ベーコン チーズ 鶏肉 豚ガラ 鶏ガラ 白いんげん豆 牛乳	パン さつま芋 油 砂糖	玉ねぎ ピーマン なす かぼちゃ にんじん キャベツ 小松菜 しめじ セロリ にんにく	
30	水	担々豆乳つけめん(麺・つけ汁) 青のりピーンズポテ 生姜塩キャベツ	○	豚肉 味噌 豆乳 鶏ガラ 豚ガラ 大豆 青のり 牛乳	蒸し中華そば ごま油 砂糖 ごま 練りごま でん粉 じゃが芋 油	長ねぎ もやし にんじん にら 生姜 にんにく キャベツ	
		牛乳らん ○…牛乳 麦…麦茶					

月平均栄養価 エネルギー

781kcal

たんぱく質

35.5g

脂質

27.1g

※材料は全てを表示しているわけではありません。