

令和4年度



献立表

大田区立赤松小学校

日	曜日	献立名	説明	使用する食品名		
				血や肉になる	熱や力のもとになる	体の調子を整える
2	月	やとりどん 焼き鳥丼	「夏も近づくと八十八夜…」という歌を知っていますか？今日は「八十八夜」、天候が安定し田植えや茶摘みによいとされている時期です。デザートに狭山茶パウダーを使用します。	鶏肉	米,麦,砂糖,でん粉	しょうが,だいこん,たまねぎ,ねぎ
		マロニースープ		鳥がら	マロニー	にんじん,たまねぎ,もやし,小松菜
		とうきょうとさんざやまちや 東京都産狭山茶のケーキ		豆乳	小麦粉,砂糖,油,★チョコチップ	
6	金	あげパン(シュガー)	大田区の嶺町小学校発祥と言われるいつの時代も人気の「揚げパン」。外はカリッと中はふんわり…油っぽくなく仕上げるには技術が必要です。		★コッペパン,砂糖,グラニュー糖,揚げ油	
		ポークビーンズ		豚こま,ベーコン,大豆,鳥がら	油,じゃがいも,砂糖	にんにく,にんじん,たまねぎ,トマトペースト,ホールトマト
		むしどり 蒸し鶏のサラダ		鶏肉	油,砂糖,★白すりごま	キャベツ,にんじん,もやし,小松菜,ホールコーン
9	月	ふたにく あおな 豚肉と青菜のあんかけ焼きそば	野菜や肉がたっぷり入った「あん」をかけた焼きそばです。給食の焼きそばは一度麺を蒸してから焼き色を付けるように炒めて作ります。	豚こま,鳥がら	油,蒸し中華麺,砂糖,でん粉,ごま油	にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ,たけのこ(水煮),干しいたけ,もやし,ねぎ,チンゲンツァイ
		たまご 卵スープ		鳥がら,カットわかめ,★鶏卵	でん粉	たまねぎ,えのきたけ,ねぎ
		カラマンダリン				カラマンダリン
10	火	はん ご飯	「海苔の佃煮」は焼きのりと砂糖、醤油、水あめなどの調味料を使用して給食室で手作ります。そのままでも食べられるような薄味に仕上げますが、ご飯がすすむ人気の料理です。		米	
		のり つくだに 海苔の佃煮		焼きのり	砂糖,水あめ	
		ししゃものカレーあげ		ししゃも	小麦粉,揚げ油	
		くるまふい にく 車麩入り肉じゃが煮		さば削り節(だし),豚こま	こんにゃく,じゃがいも,車麩,砂糖	にんじん,たまねぎ,小松菜
11	水	チキンライス	「ジュリエヌ」とは「細切り」を意味するフランス語。細切り野菜のスープです。シンプルなスープですが鶏がらのだしや野菜のうまみが感じられます。	鶏こま	米,麦,油	にんにく,たまねぎ,トマトペースト
		じゃがいも入りオムレツ		★鶏卵	油,じゃがいも,★マヨネーズ	たまねぎ
		ジュリエヌスープ		鳥がら,ベーコン		にんじん,たまねぎ,キャベツ
12	木	ピザトースト	ケチャップ味に炒めた具とピザ用チーズを乗せて焼いた「ピザトースト」と「火にかけた鍋」という意味のフランスの家庭料理「ポトフ」の組み合わせです。	ベーコン,★ピザ用チーズ	★食パン,油	にんにく,たまねぎ,ピーマン,トマトピューレ,トマトペースト
		ポトフ		鳥がら,ベーコン,豚肉	じゃがいも	にんじん,たまねぎ,キャベツ
		ツナサラダ		ツナ(水煮)	砂糖,ごま油	キャベツ,きゅうり,にんじん,レモン汁
13	金	わかめご飯	福島県二本松市周辺に伝わる郷土料理「ざくざく」。煮干しを使っただし汁に「ざくざく」と切った具材を入れた汁物です。	炊き込みわかめ	米,麦	
		かつおの揚げ煮		かつお	でん粉,揚げ油,砂糖,★白いりごま	しょうが
		おひたし		かつお節		小松菜,キャベツ,にんじん
		ざくざく(福島県)		煮干し(だし),鶏こま,焼き豆腐	さといも,こんにゃく	だいこん,ごぼう,にんじん,しめじ
16	月	ごまご飯	今日の和え物には「長ひじき」を使っています。「長ひじき」はひじきの茎の部分。細かい「ひじき」は葉の部分です。長ひじきの方が歯ごたえがあると言われています。		米,★黒いりごま,★白いりごま	
		あつあ はるさめにこ 厚揚げと春雨の煮込み		鳥がら,豚ひき肉,生揚げ	油,はるさめ,砂糖,でん粉	にんにく,にんじん,しめじ,キャベツ,しょうが
		ひじきといかの和えもの		長ひじき,いか	砂糖,ごま油	小松菜,もやし,にんじん
17	火	かんさいふう 関西風うどん	白しょうゆを使った薄い色のだし汁が特徴の関西風のうどんです。鶏のむね肉を使った大分県の名物「とり天」との組み合わせです。	昆布(だし),さば削り節(だし),鶏こま,油揚げ	冷凍うどん	ねぎ,たまねぎ,にんじん,しめじ,小松菜
		とり天		鶏肉	揚げ油,小麦粉,でん粉	しょうが,にんにく
		ぶどうゼリー		粉寒天	砂糖	ぶどうジュース
18	水	ココアトースト	サラダにはカリカリに炒めたちりめんじゃこ素揚げした大豆を混ぜ込みます。カリカリした食感がアクセントになっています。		★食パン,豆乳クリームバター,砂糖,グラニュー糖	
		コーンシチュー		鳥がら,鶏こま,★調理用牛乳	じゃがいも,油,★バター,小麦粉	にんじん,たまねぎ,クリームコーン,ホールコーン
		カリカリじゃこビーンズサラダ		ちりめんじゃこ,ひよこまめ(乾)	ごま油,砂糖,揚げ油,でん粉	キャベツ,にんじん,もやし

★今月の栄養価★
 エネルギー 636kcal
 たんぱく質 25.4g

日曜日	献立名	説明	使用する食品名			
			血や肉になる	熱や力のもとになる	体の調子を整える	
19 木	カレーライス	赤松小のカレーは隠し味にマンゴーピューレとオスターソースを使用しています。「甘くて辛い」カレーに仕上がるようにしています。牛乳ではなく、りんごジュースがつかます。	豚こま,鳥がら	米,麦,油,じゃがいも,小麦粉	たまねぎ,にんにく,しょうが,にんじん,マンゴーピューレ	
	りんごジュース				りんごジュース	
	ふくじんづけ 福神漬					福神漬
	コールスローサラダ		ポークハム	油,砂糖	キャベツ,にんじん,きゅうり,ホールコーン	
20 金	はんご飯	小麦粉で作った団子が入った熊本県の郷土料理「だご汁」。「すいとん」のように、呼び方が違う同じような小麦粉の団子が入った汁物は全国にあるようです。		米		
	さけ 鮭のレモン醤油焼き		生鮭		レモン汁	
	あご ごま和え			砂糖,★白すりごま,★白ねりごま	にんじん,小松菜,キャベツ,もやし	
	じるくまもとけん だご汁(熊本県)		さば削り節(だし),昆布(だし),鶏こま	油,こんにゃく,小麦粉	だいこん,にんじん,ごぼう,しめじ,ねぎ	
23 月	ひじきおこわ	「めったやたらに入れる」「めったやたらに切る」などの意味から名前がついたと言われている石川県の郷土料理「めった汁」。たくさんの具材が入った汁物です。	鶏こま,干ひじき,大豆	米,もち米,油,つきこんにゃく,砂糖	ごぼう,にんじん,干しいたけ	
	ごもくたまごや 五目卵焼き		大豆ミート,★鶏卵	油,砂糖	干しいたけ,たまねぎ,たけのこ(ゆで),小松菜	
	じる いしかわけん めった汁(石川県)		さば削り節(だし),豚こま,油揚げ	さつまいも	だいこん,にんじん,ねぎ	
24 火	まご 混ぜ込みピビンバ	日本でも人気のある韓国料理「ピビンバ」。本来はご飯と具を混ぜながら食べる料理ですが、給食では、予め混ぜて提供します。デザートは石垣島産のパイナップルの予定です。	豚ひき肉,大豆ミート	米,麦,砂糖,つきこんにゃく,ごま油,★白いりごま,油	しょうが,たけのこ(水煮),小松菜,もやし,にんじん,にんにく	
	とうふ 豆腐とわかめのスープ		鳥がら,カットわかめ,豆腐	ごま油	にんにく,たまねぎ	
	パイナップル				★パイナップル	
25 水	キャロットライスのクリームソースがけ	「マセドアン」はフランス語で角切りを意味します。文字通りココロとした角切り野菜の給食では定番のサラダです。	鶏こま,鳥がら,★調理用牛乳,★生クリーム	米,麦,豆乳,クリームバター,油,★バター,小麦粉	にんじん,たまねぎ,マッシュルーム(水煮)	
	マセドアンサラダ		うずら豆	じゃがいも,砂糖,★白いりごま,ごま油,★マヨネーズ	にんじん,きゅうり,ホールコーン	
	ニューサマーオレンジ				ニューサマーオレンジ	
26 木	はんご飯	切り干し大根は大根を乾燥させた保存食。食物繊維やカルシウムなど大人も子供も積極的に摂りたい栄養がギュッと詰まった食材です。		米		
	とりにく 鶏肉のごまだれ焼き		鶏肉	ごま油,三温糖,★白ねりごま,★白いりごま	にんにく,しょうが,ねぎ	
	きりぼしだいこんにももの 切干大根の煮物		さつま揚げ	油,砂糖	にんじん,切干し大根,干しいたけ	
	いなかじる 田舎汁		さば削り節(だし),厚揚げ	こんにゃく	だいこん,しめじ,ねぎ,小松菜	
27 金	セルフ てや 照り焼きフィッシュバーガー	白身魚のフライを各自でパンに挟みフィッシュバーガーを完成させます。大豆・金時豆と2種類の豆が入ったトマトシチューとの組み合わせです。	ホキ	★丸パン,揚げ油,小麦粉,生パン粉,砂糖,でん粉	しょうが,キャベツ,にんじん	
	ぶたにくまめ 豚肉と豆のトマトシチュー		鳥がら,豚肉,大豆,金時豆	じゃがいも,油,小麦粉	たまねぎ,にんじん,トマトピューレ,ホールトマト	
30 月	はんご飯	おからは大豆から豆乳を作る時にできる搾りかすのようなもの。ぼそぼそとして食べづらい、どうやって料理したらいいか…など敬遠されがちですが、豆腐や豆乳に負けない栄養がたっぷりの食材です。		米		
	いとり おから入り鶏つくね		鶏ひき肉,★おから	砂糖,油,生パン粉,でん粉	しょうが,たまねぎ	
	やさしい 野菜の梅おかか和え		花かつお		小松菜,もやし,にんじん,梅びしお	
	みそしる きゃべつとわかめの味噌汁		さば削り節(だし),油揚げ,カットわかめ		しめじ,たまねぎ,キャベツ,小松菜	
31 火	だいず 大豆ミート入り	校内で気づいている人がいるかどうか…ですが、給食のスパゲティは家庭で食べているものの半分程度の長さです。気になった人は確かめてみてください。	豚ひき肉,大豆ミート,★粉チーズ	スパゲッティ,油,小麦粉,砂糖	にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ,ホールトマト,トマトピューレ	
	かいそう 海藻サラダ		海藻ミックス	油,ごま油,砂糖	キャベツ,きゅうり,にんじん	
	メロン				メロン	

※料理名の行を右にたどるとその料理に使用されている食材と働きがわかります。(毎日の牛乳は省略します。)栄養価は一日あたりの平均値を別枠に記載いたします。
 ※食材料ならびに学校行事などの都合により、献立内容を予告なく変更することがあります。
 ※★印はアレルギーなどで除去対応している食材です。