

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	金	カレーうどん	2学期の給食は「カレーうどん」からスタートします。まだまだ暑い日が続きます。しっかり食べて残暑をのりきりしましょう。	昆布(だし),さば削り節(だし),豚こま,なると	油,でん粉,冷凍うどん	たまねぎ,ねぎ,小松菜
		2種の天ぷら (ちくわ磯辺揚げ・人参かき揚げ)		焼き竹輪,青のり	揚げ油,小麦粉,米粉	にんじん
		冷凍りんごコンポート				冷凍りんごコンポート
5	月	ブルコギ丼	日本でも有名な韓国料理「ブルコギ」。「ブル」は火、「コギ」は肉を意味します。少し甘めの味付けのブルコギをご飯にかけてどんぶりにします。	豚こま	米,麦,油,砂糖,でん粉,ごま油,マロニー,★白すりごま	にんにく,にんじん,たまねぎ,もやし,にら,干しいたけ
		キムチスープ		鳥がら,豚こま,冷凍豆腐		だいこん,にんじん,はくさいキムチ漬,えのきたけ,小松菜
		なし梨				梨
6	火	くろまめはん 黒豆ご飯	9月6日「くろ」の語呂合わせで黒い食材を使った献立です。黒はんぺんは伊ワシを使った見た目が黒い静岡県の名産品です。汁物には黒すりごまを練りこんだ黒い白玉団子が入ります。	蒸し黒豆	米,もち米	
		くろ 黒はんぺんのフライ		黒はんぺん	揚げ油,小麦粉,乾燥パン粉	
		ひじきの五目煮		干ひじき,大豆,油揚げ,さば削り節(だし)	油,つきこんにゃく,砂糖	にんじん,れんこん
		くろ 黒ごま団子汁		さば削り節(だし),昆布(だし),鶏こま,豆腐	白玉粉,★黒すりごま	だいこん,にんじん,ねぎ,小松菜
7	水	シナモントースト	シーザーサラダにはいろいろな形がありますが、今回は廃棄することが多い食パンの端の部分をカリカリに焼いたクルトンをアクセントに使用します。		★食パン,豆乳クリームバター,グラニュー糖,砂糖	
		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
		シーザーサラダ		鶏肉,★粉チーズ	油,砂糖,★マヨネーズ,★食パン	キャベツ,きゅうり
8	木	ガーリックライス	「ハンバーグが食べたい」という1年生からのリクエストがありました。給食のハンバーグは「おから」入りです。栄養面だけでなく、肉や野菜のうまみを吸ってしっとり仕上がる効果もあります。		米,麦,豆乳クリームバター	にんにく
		おから入りハンバーグ		豚ひき肉,牛ひき肉,おから,豆乳,★鶏卵	油,砂糖	たまねぎ,にんじん
		粉ふきいも			じゃがいも	
		きゃべつの味噌汁		さば削り節(だし),油揚げ,カットわかめ		キャベツ,たまねぎ,小松菜
9	金	こうやとうふ 高野豆腐のそぼろ丼	明日10日は十五夜。別名「芋名月」とも言い、芋類や月見団子をお供えし、豊作を祝います。月見団子に見立てた豆や芋を使ったごま団子がつきます。	豚ひき肉,高野豆腐	米,麦,油,砂糖	しょうが,にんじん,干しいたけ,ねぎ,小松菜
		こづゆ(福島県)		さば削り節(だし),昆布(だし),焼き竹輪,冷凍豆腐	さといも,つきこんにゃく,豆麩	だいこん,にんじん,ねぎ,しめじ
		ごま団子		白いんげん豆	さつまいも,白玉粉,三温糖,★白いりごま,揚げ油	
12	月	はん ご飯	さばやさんまのような青背の魚にはDHAやEPAといった健康維持に欠かせない良質な脂質が豊富に含まれています。大人も子供も積極的にとりたい食品です。		米	
		さばの味噌煮風		鯖	三温糖,でん粉	しょうが
		もやしのサラダ			油,ごま油,砂糖	にんじん,小松菜,もやし
		けんちん汁		さば削り節(だし),冷凍豆腐	油,さといも,こんにゃく	ごぼう,だいこん,にんじん,しめじ,ねぎ
13	火	スパゲティナポリタン	給食のナポリタンは、炒めた具と麺を和える方法で作ります。少し甘めな仕上がりになるようにケチャップを多めに使用しています。	★粉チーズ,豚ひき肉,ベーコン	スパゲッティ,油,★バター	にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ,マッシュルーム(水煮),ピーマン,トマトピューレ
		ビーンズサラダ		ポークハム,うずら豆,ひよこまめ	油,砂糖,★マヨネーズ	キャベツ,にんじん,きゅうり
		パイナップル				★パイナップル
14	水	豚肉のしぐれご飯	「しぐれ」はしょうがを入れて炊き込んだ佃煮のこと。千切りのしょうがを入れた甘辛い味付けの豚肉とごぼうをご飯に混ぜ込みます。	豚こま,きざみのり	米,麦,油,砂糖	ごぼう,しょうが
		ごもくたまご 五目卵焼き		大豆ミート,★鶏卵	油,砂糖	にんじん,干しいたけ,たまねぎ,たけのこ(ゆで)
		いなかじる 田舎汁		さば削り節(だし),油揚げ	こんにゃく	だいこん,にんじん,しめじ,ねぎ,小松菜

★今月の栄養価★
 エネルギー 649kcal
 たんぱく質 26.2g

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
15 木	じゃこチーズトースト	にんにくやしよがを使ったパンチのある味付けの鶏肉が食欲をそそる「バーベキューチキンサラダ」。酸味のあるドレッシングがよく合います。	ちりめんじゃこ、青のり、★ピザ用チーズ	★食パン	
	ようふう洋風すいとん		鳥がら、豚こま	米粉、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、キャベツ、小松菜
	バーベキューチキンサラダ		鶏こま	砂糖、油	しょうが、にんにく、★りんご、キャベツ、にんじん、ホールコーン、きゅうり、もやし、レモン汁
16 金	けいはん鶏飯	鶏のスープをかけて食べる奄美地方のおもてなし料理「鶏飯」。デザートは、鹿児島県の有名なミルクかき氷をイメージした牛乳寒天です。	鶏肉、★鶏卵、きざみのり、鳥がら	米、砂糖、油	干しいたけ、たくあん、にんじん、だいこん、小松菜
	あきびなごのから揚げ		きびなご	揚げ油、でん粉	
	しろくまふうきゅうにゅうかんてん 白熊風牛乳寒天		粉寒天、★調理用牛乳、★加糖練乳	砂糖、★甘納豆(あずき)	みかん(缶)、(りんご)・黄桃・白桃・洋梨)シロップ煮
20 火	はんご飯	大根を干して乾燥させた切り干し大根は、カルシウムやカリウム、食物繊維が豊富な保存食です。群馬県の特産物、こんにやく・しいたけ・ねぎの頭文字をとったのが「こしね汁」です。		米	
	とりにくや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
	きりほしだいこんにもの切干大根の煮物		油揚げ	油、砂糖	にんじん、切干し大根、干しいたけ
	こしね汁(群馬県)		さば削り節(だし)、焼き竹輪	ごま油、こんにやく	にんじん、干しいたけ、ねぎ、たまねぎ
21 水	チキンライス	「ヌードルスープ」には肉や野菜のうまみをたっぷり吸った生パスタが入っています。大量調理ならではのおいしさが詰まったスープです。	鶏こま	米、麦、油	にんにく、たまねぎ、マッシュルーム(水煮)、トマトペースト、ピーマン
	チーズ入りほうれん草オムレツ		ボークハム、★鶏卵、★調理用牛乳、★粉チーズ	油	たまねぎ、ほうれん草
	ヌードルスープ		鳥がら、豚こま	じゃがいも、生パスタ	にんじん、たまねぎ、キャベツ
22 木	なすとひき肉のカレー	図書とのコラボ給食第一弾は「そのときがくるくる」より、なすを使ったカレーです。誰にでも苦手な食べ物がおいしく食べられる「そのときがくる」と信じています。	豚ひき肉、ひよこまめ(乾)、大豆ミート	米、麦、油、小麦粉、オリーブ油	にんにく、しょうが、セロリー、たまねぎ、にんじん、ホールドマト、なす、パプリカ(赤)、パプリカ(黄)
	かんこくふう韓国風サラダ		カットわかめ、焼きのり	★白いりごま、ごま油、砂糖、ラー油	キャベツ、きゅうり、にんじん、もやし、にんにく
	ブルーン				生ブルーン
26 月	はんやご飯・焼きのり	今週は箸の使い方に意識しているいろいろな動作で給食を食べる「箸づかいウィーク」です。初日の今日は、海苔をご飯で「まく」、松風焼きを「切る」動作です。	味付けのり	米	
	まつかぜや松風焼き		鶏ひき肉、大豆ミート	油、砂糖、乾燥パン粉、★白いりごま	たまねぎ、しょうが
	おひたし		かつお節		小松菜、キャベツ、にんじん、もやし
	さわにわん沢煮椀		さば削り節(だし)、昆布(だし)、豚こま、油揚げ	でん粉	にんじん、だいこん、しめじ、ねぎ
27 火	さんまのひつまぶし風ご飯	2日目は甘辛い味付けのさんまを混ぜ込んだご飯を「集める」動作です。食器についたご飯粒、きれいに集められますか？	さんま	米、麦、揚げ油、でん粉、砂糖	しょうが
	ひじきの和風サラダ		干ひじき	砂糖、ごま油、★白いりごま	キャベツ、きゅうり、にんじん、もやし
	だいこんじる大根のすまし汁		さば削り節(だし)、鶏こま		だいこん、にんじん、ねぎ、えのきたけ、小松菜
28 水	たまごにゅうせいぶんふしょうパン(卵・乳成分不使用)	洋風の料理でも箸は大活躍。3日目は、「つかむ」動きです。切込みを入れたパンにコロケや野菜をつかんで挟みましょう。今月から月に一回程度、卵・乳成分不使用の赤松小全児童が食べられるパンを提供します。		丸パン	
	しろまめ白いんげん豆のコロッケ		豚ひき肉、白いんげん豆ペースト、豆乳	油、じゃがいも、豆乳クリームバター、ポテトフレーク、小麦粉、生パン粉、揚げ油	にんじん、たまねぎ
	ポイルキャベツ				キャベツ
	とうにゅうみそ豆乳味噌スープ		さば削り節(だし)、鶏こま、ベーコン、豆乳		だいこん、にんじん、たまねぎ、ホールコーン、小松菜
29 木	もりおか盛岡じゃじゃ麺	4日目は、「盛岡じゃじゃ麺」で麺と野菜を「混ぜて」「すくう」、「青のりピーズポテト」で細かいものを「つまむ」動作に挑戦です。	豚ひき肉	冷凍細うどん、油、三温糖、★黒ねりごま、でん粉	しょうが、にんにく、たまねぎ、たけのこ(水煮)、干しいたけ、もやし、きゅうり
	たまごトマトと卵のスープ		鳥がら、★鶏卵	でん粉	たまねぎ、えのきたけ、トマト、ねぎ
	あお青のりピーズポテト		大豆、青のり	揚げ油、じゃがいも、でん粉	
30 金	ごちく五目おこわ	最終日は箸を上手に使うって鯛の身と骨を「はがす」動作に挑戦です。鯛のカマの部分にある「鯛中の鯛」を上手に取り出してみましょう。	鶏こま、干ひじき、油揚げ	米、もち米、油、砂糖	にんじん、ごぼう、たけのこ(水煮)、干しいたけ
	たいしおや鯛のカマの塩焼き		鯛のカマ		
	しるいわてけんひつまみ汁(岩手県)		さば削り節(だし)、昆布(だし)、鶏こま	白玉粉、小麦粉	にんじん、だいこん、しめじ、ねぎ

※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。