

10月

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
3月	コーンピラフ	レンズ豆は紀元前5500年前の遺跡からも見つかった世界最古の豆とされています。カメラなどのレンズは、レンズ豆に似ているから「レンズ」と名づけられたと言われています。	ウィンナー	米、麦、豆乳、クリームバター	にんにく、たまねぎ、ホールコーン、ピーマン
	タンドリーチキン		鶏肉、★プレーンヨーグルト		にんにく、しょうが
	にんじんサラダ			油、砂糖	にんじん、オレンジジュース、干しぶどう
	まめ レンズ豆のスープ		鳥がら、鶏こま、レンズまめ(乾)		たまねぎ、だいこん、キャベツ、小松菜
4火	はん ご飯	温かい汁物が恋しい季節になってきました。給食の汁物は色々な食材から出るうまみたっぷりの一品です。1年生にも「給食のスープ大好き」と声をかけてくれる児童が増えてきました。		米	
	さば ぶんがほ 鯖の文化干し		鯖文化干し		
	こんぶ 昆布サラダ		塩昆布	ごま油、砂糖	もやし、キャベツ、小松菜
	とんじり 豚汁		さば削り節(だし)、豚こま	こんにゃく、さつまいも	ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ
5水	チリビーンズライス	ターメリックという黄色いスパイスで色を付けたご飯に3種類の豆が入ったミートソースをかけます。チリソースやチリパウダーを使い、少しスパイシーに仕上げます。	豚ひき肉、大豆ミート、大豆、金時豆、ひよこまめ(乾)	米、麦、オリーブ油、油、小麦粉、砂糖	たまねぎ、にんにく、セロリー、にんじん、トマトピューレ、ホールトマト
	かいそう ツナと海藻のサラダ		ツナ缶(水煮)、海藻ミックス	油、砂糖	キャベツ、にんじん、もやし、小松菜、ホールコーン、梅びしお
	なし 梨				★梨
6木	ママレードサンド	図書コラボ給食第二弾は「くまのバディントン」より。先日亡くなられたエリザベス女王の即位70年の際には二人でお茶をする動画が公開されました。バディントンの大好きなママレードサンドとイギリスの料理の組み合わせです。		★食パン、豆乳クリームバター	ママレード
	スコッチエッグ		豚ひき肉、鶏ひき肉、★うずら卵水煮	生パン粉、小麦粉、揚げ油	たまねぎ
	スコッチプロス		鳥がら、ベーコン	油、じゃがいも、小麦粉、おおむぎ(押麦)	にんにく、たまねぎ、セロリー、にんじん、だいこん
	イギリスの料理				
7金	くり 栗おこわ	明日8日は十三夜。十五夜に次いで月のきれいな日とされています。別名の「栗名月」にちなみ、栗を入れたおこわを中心とした組み合わせです。	鶏こま、油揚げ	米、もち米、★むき栗、砂糖	たけのこ(水煮)、にんじん、干しいたけ
	きりぼしだいこんい たまごや 切干大根入り卵焼き		大豆ミート、★鶏卵	油、砂糖	にんじん、切干し大根、干しいたけ
	いものおづけばっと (青森県)		さば削り節(だし)、豚こま	油、じゃがいも、でん粉	ごぼう、はくさい、干しいたけ、ねぎ、小松菜
11火	かじょうどうふどん 家常豆腐丼	家常豆腐は家庭で常に(よく)食べられているという意味の豆腐料理。厚揚げと野菜をたっぷり使った炒め物です。ご飯にかけたどんぶりします。	豚こま、生揚げ	米、麦、油、砂糖、でん粉	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、たけのこ(水煮)、キャベツ
	ちゅうかうふう たまご 中華風コーンと卵のスープ		鳥がら、鶏ひき肉、★鶏卵	でん粉	にんじん、たまねぎ、しょうが、ホールコーン、クリームコーン
	かき 柿				★柿
12水	や 焼きそば	運動会が近づいてきました。紅白で勝敗を決める形式ではありませんが、デザートは紅白のゼリーです。白はカルピス、紅はアセロラ飲料にザクロから作ったグレナデンシロップを加えて仕上げます。	豚こま、いか、青のり	油、蒸し中華めん	にんじん、たまねぎ、キャベツ、もやし、ピーマン
	こうやどうふ あ やさい 高野豆腐と揚げ野菜の		高野豆腐	揚げ油、でん粉、さつまいも、三温糖、★白いりごま	かぼちゃ、ごぼう、しょうが
	あまみそ あ 甘味噌和え		粉寒天、★カルピスウォーター	砂糖、グレナデンシロップ	アセロラ飲料
13木	クロックムッシュ	「かりっとした紳士」という意味のフランス料理「クロックムッシュ」。昔は、食べる時に「カリッ」と音がすることから男性専用の食べ物だった…との説もあります。皆さんはかぶりついて食べてください。	ボークハム、★ピザ用チーズ、★鶏卵、★調理用牛乳	★食パン、砂糖、★バター	
	ポトフ		鳥がら、ベーコン、豚肉	じゃがいも	セロリー、にんじん、たまねぎ、キャベツ、しめじ
	コーンサラダ			オリーブ油、砂糖	キャベツ、にんじん、きゅうり、ホールコーン、たまねぎ
14金	チキンカツカレー	運動会に向けてたくさん練習した皆さんのために飲み物セレクトを実施します。例年コーヒー牛乳がダントツ一位です。本番では皆さん力を出し切れますように！	鳥がら、鶏肉	米、麦、油、小麦粉、揚げ油、生パン粉	たまねぎ、にんにく、しょうが、にんじん、マンゴーピューレ
	の もの 飲み物セレクト		(★牛乳★コーヒー飲料)		(パイナップル、りんご、ぶどうジュース)
	ふくじんづけ 福神漬				福神漬
	パリパリサラダ			砂糖、ごま油、揚げ油、ワントンの皮	キャベツ、にんじん、ホールコーン、きゅうり

※14日(金)飲み物セレクトは「①牛乳・②コーヒー牛乳・③パイナップルジュース・④ぶどうジュース・⑤りんごジュース」の中から選びます。

★今月の栄養価★
 エネルギー 652kcal
 たんぱく質 26.5g

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
18 火	ごはん	生産者などへの継続支援の一環として無償提供された愛媛県産の鯛を使用します。ふっくらした仕上がりになるように、蒸した鯛に野菜のあんをかけて提供します。		米	
	鯛の野菜あんかけ		まだい	砂糖,でん粉	だいこん,冷凍いんげん,えのきたけ,ゆず(果汁,生)
	五目きんぴら		さつま揚げ	油,つきこんにゃく,三温糖	にんじん,ごぼう,たけのこ(水煮),れんこん
	打ち豆汁(福井県)		さば削り節(だし),昆布(だし),打ち豆,油揚げ	さといも	にんじん,はくさい,ねぎ
19 水	揚げパン(卵・乳なしパン)	大田区発祥と言われる「揚げパン」。いかに油っぽくなく仕上げるか…調理さんの腕の見せどころでもあります。卵・乳なしのコッペパンを使用します。		コッペパン,ミルメークココア,揚げ油	
	ミルメークココア味		鳥がら,ひよこまめ(乾),鶏こま,調製豆乳	じゃがいも,油,豆乳クリームバター,小麦粉	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム(水煮)
	豆乳のホワイトシチュー		ちりめんじゃこ	ごま油,砂糖,油	キャベツ,きゅうり,にんじん
20 木	カリカリじゃこサラダ				
	肉うどん(つけめんスタイル)	埼玉県は隠れた「うどん王国」。今日は麺と汁を別々に、つけ麺スタイルで提供します。付け合わせは行田市のゼリーフライ。小判(ゼ二)型のゼニフライがなまってゼリーフライになったと言われています。	さば削り節(だし),昆布(だし),豚こま	冷凍うどん,砂糖	干しいたけ,たまねぎ,ねぎ,小松菜
	ゼリーフライ(行田市)		おから,豆乳	じゃがいも,小麦粉,乾燥パン粉,油,揚げ油	にんじん,たまねぎ,ねぎ
りんご				★りんご	
21 金	鶏肉ときのこピラフ	きのこを使った洋風のご飯です。好みがかかる食材でもあります。アクセントににんにくを使用して食べやすくしてあります。	鶏こま	米,麦,豆乳クリームバター	にんにく,しめじ,マッシュルーム(水煮),エリンギ
	鮭のマヨネーズパン粉焼き		生鮭	★マヨネーズ,乾燥パン粉	にんにく
	コーンと野菜のスープ		鳥がら,豚こま	じゃがいも	たまねぎ,にんじん,キャベツ,ホールコーン
24 月	ごはん	新米が出回る季節になってきました。給食では山形県産の「はえぬき」を使用しています。一度に30kg近い米を使用しますが、味付きご飯より白いご飯の方が食べ残しが少ないです。		米	
	じゃこと昆布のふりかけ		ちりめんじゃこ,花かつお,塩昆布	★白いりごま,砂糖	
	ふくさたまご焼き		鶏ひき肉,干ひじき,★鶏卵	油,砂糖	にんじん,たまねぎ,干しいたけ,小松菜
	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,ごぼう
25 火	チャーハン	世界で最も多くの「いか」を消費している日本。給食でも揚げ物やサラダ、炒め物にと大活躍の食材です。今日はしゅうまいに使います。	焼き豚	米,麦,油	にんじん,ねぎ,干しいたけ,小松菜
	いかしゅうまい		いかすり身,白身魚のすり身,いか	でん粉,ごま油,砂糖,しゅうまいの皮	しょうが,たまねぎ,たけのこ(水煮)
	酸辣湯		鳥がら,豚こま,豆腐,カットわかめ,★鶏卵	でん粉,ラー油	にんにく,しょうが,たけのこ(水煮),にんじん,しめじ,もやし
26 水	おそば屋さんのカレー丼	おそば屋さんで食べるようなだしの効いた和風のカレーです。片栗粉でとろみをつけているので、あっさりしてさらさらと食べられます。隠れた人気の一品です。	豚こま,さば削り節(だし),昆布(だし),煮干し(だし),なると	米,麦,砂糖,でん粉	たまねぎ,ねぎ,グリーンピース(冷凍)
	中華風漬物			砂糖,ごま油	きゅうり,だいこん,にんじん
	冬瓜のくずひき		さば削り節(だし),鶏こま,豆腐	でん粉	とうがん,しょうが,小松菜,えのきたけ
	みかん				★みかん
27 木	ごはん	活きたままアツという間に瞬間冷凍されるので、カツオがびっくりして口を開けているという鹿児島県枕崎市の「ビックリカツオ」を使用します。ご飯に合うように、揚げて甘辛いたれに絡めます。		米	
	揚げかつおの甘辛和え		かつお	揚げ油,でん粉,砂糖	しょうが
	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
28 金	しっぽく(香川県)	さば削り節(だし),昆布(だし),生揚げ	さといも	だいこん,にんじん,しめじ,小松菜	
	胚芽パン		★胚芽パン		
	鮭とほうれん草のグラタン	ベーコン,生鮭,★調理用牛乳,★ピザ用チーズ	油,マカロニ,油,★バター,小麦粉	にんじん,たまねぎ,しめじ,ほうれん草	
31 月	ひよこ豆入りトマトスープ	ウィンナー,鳥がら,ひよこまめ(乾)	油	にんにく,たまねぎ,にんじん,キャベツ,ホールトマト	
	アマトリチャーナ	ベーコン,★粉チーズ	スバゲッティ,オリーブ油	にんにく,たまねぎ,ホールトマト,トマトピューレ	
	シーフードサラダ	いか,★むきえび	オリーブ油,砂糖	キャベツ,にんじん,きゅうり,ホールコーン	
お楽しみデザート	絹ごし豆腐	小麦粉,砂糖,豆乳クリームバター,揚げ油,粉砂糖	かぼちゃ		

※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分かります。(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。