



6年生が移動教室で行った長野県東御市産のきのこです

給食費教材費引落日

八王子産大蔵大根

八王子産さつまいも

旬の食材かぶ

5年生社会科見学

実施日	曜日	牛乳	献立	栄養量	
				エネルギー kcal	たんぱく質 g
1	火	○	ごはん 東御市産きのこのみそ汁 キャベツメンチカツ おひたし	670	25.1
2	水	○	四川豆腐丼 春雨サラダ ぶどうゼリー	629	22.9
4	金	○	豚肉のしぐれごはん かきたま汁 魚のから揚げねぎソースかけ	625	26.8
7	月	○	カレーライス ホイル野菜のドレッシングがけ 果物	654	18.1
8	火	○	つくね丼 すまし汁 ごぼうのから揚げ	592	21.8
9	水	○	ピザトースト マカロニスープ こんにゃくサラダ	574	25.3
10	木	○	ごはん 大豆ふりかけ 魚のもみじ焼き 五目汁	605	26.8
11	金	○	シーフードスパゲティ 揚げワンタン入りサラダ 果物	613	23.8
14	月	○	チャーハン 中華スープ 手作りシューマイ	615	25.3
15	火	○	ごはん 大根と豚肉のべっこう煮 きびなごのから揚げ	602	25.0
16	水	○	パンパン さつまいもシチュー ブロッコリーとコーンのサラダ	664	22.7
17	木	○	カレー風味きつね丼 かぶのみそ汁 即席漬け	649	26.0
18	金	○	けんちんうどん ひじきとコーンのかき揚げ 果物	606	23.2
21	月	○	じゃこわかめごはん コーン卵スープ 春巻き 野菜の中華あえ	646	23.2
22	火	○	ごはん すまし汁 さばのみそ煮 ごまあえ 和食の日	566	23.0
24	木	○	きんぴらごはん 豚汁 豆腐ボールの甘酢あんかけ	639	25.0
25	金	○	ホットドック ポトフ 果物	610	24.9
28	月	○	あんかけ焼きそば レバーじゃが揚げ 果物	623	29.1
29	火	○	ごはん のっぺい汁 野菜ソテー 切り干し大根入りハンバーグ	628	25.6
30	水	○	高野豆腐のそぼろ丼 沢煮椀 いかのかりんと揚げ	605	29.8

給食だより



日暮れが早くなり、冬がすぐそこまで来ていることを感じる季節になりました。朝、夕の冷え込みが厳しくなってきましたので、服装に気をつけ、こまめな手洗い・うがい、バランスの良い食事を心がけましょう。

新米の季節です!



新米と表示できるのは、原料玄米が生産された年の12月31日までに精白し、容器包装された精米に限ることが食品表示法によって定められています。調布大塚小学校では11月上旬から新米に切り替わる予定です。秋田県産の「あきたこまち」を使用します。

〰〰〰〰〰〰〰〰〰 **今月の献立から** 〰〰〰〰〰〰〰〰〰

8日 いい歯の日

【よく噛んで食べよう!!】

日本歯科医師会が「い(1)い(1)歯(8)」の語呂合わせで制定。

11月8日は **よくかむと体や脳によいことがたくさん**

味がよくわかる 唾液が多く出る 食べ過ぎを防ぐ 脳の働きアップ 消化を助ける



©少年写真新聞社2022

15日 大根と豚肉のべっこう煮

東京都の世田谷区で生まれた「大蔵(おおくら)大根」は、首の部分から先端まで同じ太さの大根です。煮くずれしにくく、おでんや煮物料理に向いています。今回は大蔵大根と豚肉を使い、味の染みたべっこう煮を提供します。

22日 和食の日

【だしを味わおう!!】



一般社団法人和食文化国民会議が「い(1)い(1)日本(2)食(4)」の語呂合わせで制定。

調布大塚小学校では22日に「さば節」と「昆布」のだしで作るすまし汁と、「昆布」を使用して作るさばのみそ煮を味わいます。

***家庭で実践したい「和食」の取り組み**

- 食事のときに「いただきます」「ごちそうさま」を言う。
- はしを正しく使って食べる。
- ご飯と汁物、主菜、副菜をそろえる。
- 旬な食べ物を味わう。



今月の給食費等の引き落としは **11月8日(火)** です。
残高不足にならないよう、前日までに確認をお願いします。

※栄養量は、中学年を1として、低学年0.85倍、高学年1.15倍です。

※食材仕入れまたは行事などにより献立を変更することがあります。

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他			
1 火	ごはん			米, 大麦		水			
	キャベツメンチカツ		豚肉, 鶏肉	パン粉, 小麦粉	大豆白絞油	キャベツ, 玉ねぎ	塩, こしょう, ナツメグ, 水, 中濃ソース		
	おひたし	○	かつお節		にんじん, 小松菜	もやし, ホールコーン	しょうゆ, 水, さば削り節(だし)		
	東御市産きのこのみそ汁		豆腐, 白みそ, 赤みそ		にんじん	えのきたけ, しめじ, ひらたけ, はくさい, 長ねぎ	水, さば削り節(だし)		
2 水	四川豆腐丼	○	豚肉, 豆腐	米, 大麦, 砂糖, でん粉	サラダ油, ごま油	にんにく, しょうが, 干しいたけ, 玉ねぎ, 水煮たけのこ	水, 水, 鳥がら, しょうが(スープ), 塩, しょうゆ, トウバンジャン		
	春雨サラダ			はるさめ, 砂糖	ごま油	にんじん	キャベツ, もやし, きゅうり, しょうが	酢, 塩, しょうゆ	
	ぶどうゼリー		アガー	砂糖			ぶどうジュース	水, カップ	
4 金	豚肉のしぐれごはん		豚肉, 赤みそ	米, 大麦, 砂糖	サラダ油		ごぼう, しょうが	水, 酒, しょうゆ, 塩	
	魚のから揚げねぎソースかけ	○	ほき	でん粉, 砂糖	大豆白絞油, ごま油		にんにく, しょうが, 長ねぎ	塩, 酢, しょうゆ, 一味唐辛子	
	かきたま汁		豆腐, 鶏卵	でん粉		にんじん, 小松菜	だいこん, えのきたけ, 長ねぎ	水, さば削り節(だし), 塩, うすくちしょうゆ, みりん	
7 月	カレーライス	○	鶏肉	米, 大麦, じゃがいも, 米粉	サラダ油	にんじん	にんにく, しょうが, セロリー, 玉ねぎ	水, 赤ワイン, カレー粉, 水, 鳥がら, 塩, こしょう, クローブ, ナツメグ, オールスパイス(粉), ターメリック, チャツネ, ウスターソース, ケチャップ, しょうゆ, ロリ工	
	ホイル野菜のドレッシングかけ果物			砂糖	サラダ油	にんじん	キャベツ, きゅうり	酢, 塩, からし	
8 火	つくね丼		鶏肉	焼きのり	米, 大麦, パン粉, 砂糖, でん粉		しょうが, 玉ねぎ, れんこん	水, 酒, 塩, しょうゆ, だし汁, みりん	
	ごぼうのから揚げ	○		でん粉	大豆白絞油		ごぼう	みりん, しょうゆ, 塩	
	すまし汁		豆腐			にんじん, 小松菜	だいこん, 長ねぎ	水, 昆布(だし), さば削り節(だし), みりん, 塩, しょうゆ	
9 水	ピザトースト		ハム	チーズ	食パン(無塩)	サラダ油	ピーマン, トマトピューレ	塩, こしょう, ケチャップ, 中濃ソース	
	マカロニスープ	○	ベーコン, 豚肉		マカロニ	サラダ油	にんじん, 小松菜	玉ねぎ, キャベツ	水, 鳥がら, しょうが(スープ), ロリ工, 塩, こしょう, しょうゆ
	こんにゃくサラダ			こんにゃく, 砂糖	ごま油	にんじん	もやし, きゅうり	しょうゆ, みりん, 酢	
10 木	ごはん			米, 大麦				水	
	大豆ふりかけ	○	かつお節	ちりめんじゃこ, 青のり	砂糖	ごま油		いり大豆(黄大豆), しょうゆ, みりん	
	魚のもみじ焼き		秋鮭			マヨネーズ風(鶏卵不使用)	にんじん	塩, こしょう, 白ワイン, 紙皿	
	五目汁		鶏肉			ごま油	にんじん, 小松菜	玉ねぎ, ごぼう, だいこん	酒, 水, さば削り節(だし), 塩, しょうゆ
11 金	シーフードスパゲッティ	○	ベーコン, 鶏肉, えび, いか	スパゲッティ, 砂糖, 小麦粉	サラダ油, ソイレブール	にんじん, ホールトマト, トマトピューレ	にんにく, 玉ねぎ, 水煮マッシュルーム	白ワイン, 塩, こしょう, ナツメグ, クローブ, ケチャップ, 中濃ソース, ウスターソース	
	揚げワンタン入りサラダ			砂糖, ワンタンの皮	サラダ油, 大豆白絞油	にんじん	きゅうり, もやし, キャベツ, ホールコーン	酢, 塩, こしょう	
	果物						かんきつ類		
14 月	チャーハン		焼き豚, 鶏卵	米, 大麦	サラダ油	にんじん	長ねぎ, 干しいたけ	水, しょうゆ, 塩, 酒, こしょう	
	中華スープ	○	鶏肉	はるさめ	ごま油	にんじん, 小松菜	玉ねぎ, 水煮たけのこ, 長ねぎ	水, 鳥がら, しょうが(スープ), 酒, 塩, こしょう, しょうゆ	
	手作りシューマイ		豚肉, 鶏肉	砂糖, でん粉, しゅうまいの皮	ごま油		干しいたけ, 玉ねぎ, 長ねぎ, しょうが	しょうゆ, 塩	
15 火	ごはん			米, 大麦				水	
	大根と豚肉のべっこう煮	○	豚肉	砂糖, こんにゃく, じゃがいも		にんじん, 小松菜, だいこん葉	水煮たけのこ, 干しいたけ, だいこん	水, さば削り節(だし), 酒, 塩, みりん, しょうゆ	
	きびなごのから揚げ		きびなご	でん粉, 小麦粉	大豆白絞油		しょうが	しょうゆ, 酒, みりん	
16 水	パイパン			パイパン					
	さつまいもシチュー	○	ベーコン, 鶏肉, いんげんまめ	牛乳, チーズ, 生クリーム	さつまいも, 小麦粉	サラダ油, バター	にんじん	玉ねぎ, しめじ	水, 酒, 鳥がら, しょうが(スープ), ロリ工, 塩, こしょう
	ブロッコリーとコーンのサラダ			砂糖		サラダ油	ブロッコリー	はくさい, ホールコーン	酢, 塩, からし
17 木	カレー風味きつね丼		豚肉, 油揚げ	米, 大麦, 砂糖, でん粉	大豆白絞油	にんじん, 小松菜	玉ねぎ, しめじ, 長ねぎ	水, 酒, 水, さば削り節(だし), しょうゆ, みりん, カレー粉	
	かぶのみそ汁	○	油揚げ, 白みそ, 赤みそ			にんじん, かぶの葉	かぶ, 長ねぎ	水, さば削り節(だし)	
	即席漬け		かつお節			にんじん	キャベツ, きゅうり, しょうが	しょうゆ, みりん	
18 金	けんちんうどん		鶏肉, 油揚げ	さといも, うどん(無塩)	サラダ油	にんじん, 小松菜	ごぼう, だいこん, 長ねぎ	水, さば削り節(だし), 酒, 塩, しょうゆ	
	ひじきとコーンのかき揚げ	○	ハム, 大豆	干ひじき, ちりめんじゃこ	じゃがいも, 小麦粉	大豆白絞油		ホールコーン, 玉ねぎ	水, 塩
	果物						りんご		
21 月	じゃこわかめごはん		ちりめんじゃこ, わかめ	米, 大麦				水	
	春巻き	○	豚肉	でん粉, はるさめ, 春巻きの皮	サラダ油, ごま油, 大豆白絞油	にら	しょうが, 水煮たけのこ, 干しいたけ	酒, 塩, こしょう, しょうゆ	
	野菜の中華あえ			砂糖	ごま油	にんじん, 小松菜	もやし	しょうゆ, みりん	
	コーン卵スープ		鶏肉, 鶏卵	でん粉		にんじん	玉ねぎ, クリームコーン, ホールコーン, 長ねぎ	水, 鳥がら, しょうが(スープ), 酒, 塩, こしょう	
22 火	ご飯			米, 大麦				水	
	さばのみそ煮	○	さば, 白みそ	砂糖, でん粉			しょうが	酒, みりん, しょうゆ, だし汁	
	ごまあえ			砂糖	白ねりごま, 白すりごま	にんじん, 小松菜	もやし, キャベツ	だし汁, しょうゆ	
	すまし汁		かまぼこ	わかめ			だいこん, 長ねぎ	水, さば削り節(だし), 昆布(だし), 塩, うすくちしょうゆ, みりん	
24 木	きんぴらごはん		豚肉	米, 大麦, こんにゃく, 砂糖	サラダ油, ごま油	にんじん	ごぼう	水, しょうゆ, 酒, 塩, 昆布(だし), 水	
	豆腐の甘酢あんかけ	○	鶏肉, たら, 豆腐	干ひじき	でん粉, 砂糖	大豆白絞油	にんじん	玉ねぎ	塩, こしょう, 水, しょうゆ, 酢
	豚汁		豚肉, 油揚げ, 白みそ, 赤みそ	じゃがいも	サラダ油	にんじん, 小松菜	だいこん, はくさい, 長ねぎ	水, さば削り節(だし)	
25 金	ホットドッグ		ウィンナー	コッペパン(無塩), 砂糖			キャベツ	ケチャップ, 中濃ソース, からし	
	ポトフ	○	ベーコン, 豚肉	じゃがいも	サラダ油	にんじん	セロリー, 玉ねぎ, キャベツ	水, 鳥がら, しょうが(スープ), ロリ工, 白ワイン, 塩, こしょう	
	果物						かんきつ類		
28 月	あんかけ焼きそば	○	豚肉, いか, えび	蒸し中華麺, でん粉	サラダ油, ごま油	にんじん, チンゲンサイ	干しいたけ, 水煮たけのこ, 玉ねぎ, キャベツ, もやし	水, 鳥がら, しょうが(スープ), 塩, こしょう, しょうゆ, オイスターソース, 酒	
	レバーじゃが揚げ		豚レバー	じゃがいも, でん粉	大豆白絞油		しょうが, にんにく	塩, こしょう, しょうゆ, 酒, カレー粉	
	果物						かんきつ類		
29 火	ごはん			米, 大麦				水	
	切り干し大根入りハンバーグ	○	豚肉, 豆腐	でん粉	サラダ油		玉ねぎ, 切り干し大根	塩, こしょう, 水, ケチャップ, しょうゆ	
	野菜ソテー		ベーコン		サラダ油	にんじん	玉ねぎ, キャベツ, もやし	塩, こしょう, オイスターソース, しょうゆ	
30 水	のっぺい汁		鶏肉, 油揚げ	じゃがいも, でん粉		にんじん	だいこん, はくさい, 長ねぎ	水, さば削り節(だし), 酒, 塩, しょうゆ	
	高野豆腐のそぼろ丼	○	鶏肉, 凍り豆腐	米, 大麦, 砂糖	サラダ油	にんじん	しょうが, 干しいたけ, 玉ねぎ	水, 酒, みりん, しょうゆ, 水, さば削り節(だし)	
	いかのかりんとう揚げ		いか	でん粉	大豆白絞油		しょうが	しょうゆ	
沢煮椀		豚肉	でん粉		にんじん, 小松菜	ごぼう, だいこん, 長ねぎ	水, さば削り節(だし), 酒, しょうゆ, 塩		