



| 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 | 水 | ○ | アップルシナモントースト ポトフ ツナひじきサラダ | 578 | 22.3 |
| 2 | 木 | ○ | ごはん 鶏肉のから揚げ おひたし ごまみそ汁 | 626 | 24.8 |
| 6 | 月 | ○ | スパゲティクリームソースかけ 海藻サラダごまドレ 果物 | 613 | 22.8 |
| 7 | 火 | ○ | 高菜チャーハン 中華スープ 手作りシューマイ | 565 | 24.4 |
| 8 | 水 | ○ | 丸パン ひじきのコロッケ きゅうりと小松菜のサラダ 野菜スープ | 604 | 22.6 |
| 9 | 木 | ○ | ごはん 魚の文化干し 磯あえ のっぺい汁 | 577 | 23 |
| 10 | 金 | ○ | 鶏飯 がね(さつまいものかき揚げ) 果物 | 613 | 21.9 |
| 13 | 月 | ○ | ごまトースト クルトンサラダ 豆とマカロニのトマトシチュー | 612 | 24.9 |
| 14 | 火 | ○ | こぎつねごはん きびなごのカレー揚げ からしあえ めかたま汁 | 560 | 25.0 |
| 15 | 水 | ○ | チキンライス 洋風卵焼き キャベツとじゃがいものスープ | 576 | 23.7 |
| 16 | 木 | ○ | 麻婆大根丼 マロニースープ 甘辛カリカリ豆 | 609 | 23.4 |
| 17 | 金 | ○ | 胚芽ごはん ハンバークおろしソース 野菜ソテー 白菜のみそ汁 | 602 | 28.0 |
| 20 | 月 | ○ | カレーうどん レバーじゃがあえ 果物 | 564 | 27.1 |
| 21 | 火 | ○ | ホイコーロー丼 春雨サラダ キャロットゼリー | 550 | 18.4 |
| 22 | 水 | ○ | パインパン 秋野菜のシチュー コーンサラダ | 620 | 22.5 |
| 24 | 金 | ○ | ごはん さばのみそ煮 ごまあえ すまし汁 | 543 | 24.6 |
| 27 | 月 | ○ | 中華おこわ 豆腐ボールの甘酢あんかけ 中華卵スープ | 586 | 26.1 |
| 28 | 火 | ○ | ごはん のりのつくだ煮 いりどり じゃこあえ | 559 | 21.7 |
| 29 | 水 | ○ | ビビン麺 もやしスープ カレービーンズ | 596 | 28.7 |
| 30 | 木 | ○ | きんぴらごはん 魚のもみじ焼き とうふのみそ汁 | 580 | 27.6 |

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たので、服装に気を付け、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、生産された都市の12月31日までに容器包装された米を指します。ほとんどの地方では秋に収穫しますが、沖縄県では6月に新米が出回ります。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。秋田県の「あきたこまち」を使用します。

今月の献立から

10日 【鶏飯】

鹿児島県の奄美大島の郷土料理です。ほぐした鶏肉、干しいたけ、錦糸卵などを白いご飯の上のせて、鶏がらスープをかけて食べる料理です。給食では野菜や鶏肉のささみ、たくあんを鶏がらスープで煮込み、炒り卵が入った混ぜご飯にかけてお茶漬けのようにしていただきます。

【がね(さつまいものかき揚げ)】

「がね」は鹿児島弁で「かに」という意味です。鹿児島県で生産量が日本一の「さつまいも」を使い、カニの形に似るように作ります。

16日 【マーボー大根丼】

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。今回は大蔵大根を使い、よく煮込んでマーボー大根丼を提供します。

24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しました。調布大塚小学校では「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。



30日 魚のもみじ焼き

【季節を味わおう!!】

マヨネーズ(鶏卵不使用)ににんじんのみじん切りを加えた鮮やかなオレンジ色のソースを「鮭」にかけて、焼き上げます。紅葉したもみじに見立てました。

※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水 | アップルシナモントースト | | | 食パン, グラニュー糖 | 無塩バター | りんご | シナモン | | |
| | ポトフ | ○ | ベーコン, 鶏肉 | 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), ロリエ, 白ワイン, 塩, こしょう | |
| | ツナひじきサラダ | | ツナ | 干ひじき | 砂糖 | サラダ油 | にんじん | キャベツ, きゅうり, レモン | 酢, しょうゆ |
| 2木 | ごはん | | | 米, 大麦 | | | | 水 | |
| | 鶏のから揚げ | | 鶏肉 | でん粉, 小麦粉 | 大豆白絞油 | | しょうが | しょうゆ, みりん, 酒 | |
| | ごまみそ汁 | ○ | 豚肉, 白みそ | じゃがいも, こんにゃく | サラダ油, 白すりごま, 白ねりごま | | ごぼう, だいこん, 長ねぎ | 水, さば削り節(だし), 酒, みりん, しょうゆ | |
| | おひたし | | かつお節 | | | にんじん, 小松菜 | もやし, キャベツ | 水, さば削り節(だし), しょうゆ, みりん | |
| 6月 | スパゲッティクリームソースかけ | | ベーコン, 鶏肉 | 牛乳, 生クリーム, チーズ | スパゲッティ, 小麦粉 | サラダ油, バター | にんじん | 玉ねぎ, 水煮マッシュルーム | 水, 鳥がら, しょうが (スープ), 塩, こしょう |
| | 海藻サラダごまドレ | ○ | | わかめ | 砂糖 | サラダ油, ごま油, 白すりごま | にんじん | キャベツ, きゅうり | しょうゆ, 酢 |
| | 果物(りんご) | | | | | | | りんご | |
| 7火 | 高菜チャーハン | | 豚肉, 鶏卵 | 米, 大麦 | サラダ油, ごま油 | にんじん, 高菜漬 | 長ねぎ, 干しいたけ | 水, しょうゆ, 酒, 塩, 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 | 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, しょうが | しょうゆ, 塩 | |
| 8水 | 丸パン | | | 丸パン | | | | | |
| | ひじきのコロッケ | | 豚肉, いんげんまめ | 干ひじき | じゃがいも, 小麦粉, パン粉, パン粉 | サラダ油, ソイレブール, 大豆白絞油 | にんじん | 玉ねぎ | 塩, こしょう, ナツメグ, 中濃ソース 200ml |
| | 野菜スープ | ○ | 豚肉 | | | サラダ油 | にんじん | 玉ねぎ, キャベツ, ホールコーン | 水, 鳥がら, しょうが (スープ), 塩, こしょう, しょうゆ |
| | きゅうりと小松菜のサラダ | | | | 砂糖 | ごま油 | 小松菜 | もやし, きゅうり, しょうが | しょうゆ, 酢 |
| 9木 | ごはん | | | 米, 大麦 | | | | 水 | |
| | 魚の文化干し | | さば文化干し | | | | | | |
| | のっぺい汁 | ○ | 鶏肉, 厚揚げ | | さといも, でん粉 | | にんじん, 小松菜 | だいこん | 水, さば削り節(だし), 酒, 塩, しょうゆ |
| | 磯あえ | | かつお節 | 焼きのり | | | 小松菜, にんじん | キャベツ | しょうゆ, 水, さば削り節(だし) |
| 10金 | 鶏飯 | | 鶏卵, 鶏肉 | 焼きのり | 米, 大麦, 三温糖 | サラダ油 | にんじん, 小松菜 | 干しいたけ, しめじ, だいこん, 玉ねぎ, 長ねぎ, たくあん | 水, 塩, しょうゆ, 酒, 鳥がら, 水 |
| | がね (さつまいものかき揚げ) | | | | さつまいも, 小麦粉 | 大豆白絞油 | にんじん, いら | ホールコーン, 玉ねぎ | 水, 塩 |
| | 果物(みかん) | | | | | | | みかん | |
| 13月 | ごまトースト | | | 食パン, 砂糖 | ソフトマーガリン, 白すりごま, 白ねりごま | | | | |
| | 豆とマカロニのトマトシチュー | ○ | 鶏肉, いんげん豆 | じゃがいも, 砂糖, 小麦粉, マカロニ | サラダ油 | にんじん, トマトピューレ, ホールトマト | にんにく, 玉ねぎ, しめじ | 赤ワイン, 水, 鳥がら, ロリエ, 塩, こしょう, ケチャップ, ウスターソース, 中濃ソース, しょうゆ | |
| | クルトンサラダ | | | | 食パン, 砂糖 | サラダ油 | にんじん, 小松菜 | キャベツ, きゅうり | しょうゆ, 酢, 塩, からし |
| 14火 | こぎつねごはん | | 油揚げ | きびなご | 米, 大麦, 砂糖 | 白ごま | | | 水, うすくちしょうゆ, 水, みりん |
| | きびなごのカレー揚げ | ○ | | | でん粉, 小麦粉 | 大豆白絞油 | | しょうが | しょうゆ, 酒, カレー粉 |
| | からしあえ | | | | | | 小松菜 | もやし, キャベツ | 水, さば削り節(だし), しょうゆ, からし |
| | めかたま汁 | | 鶏肉, 鶏卵 | めかぶわかめ | でん粉 | | にんじん | 玉ねぎ | 水, さば削り節(だし), 酒, 塩 |
| 15水 | チキンライス | | 鶏肉 | 米, 大麦 | ソイレブール, サラダ油 | にんじん, トマトピューレ | 玉ねぎ, しめじ, トマトペースト | パプリカ(粉), 水, 酒, ケチャップ, 塩, こしょう | |
| | 洋風卵焼き | ○ | ハム, 鶏卵 | | | 小松菜 | 玉ねぎ | 塩, こしょう | |
| | キャベツとじゃがいものスープ | | ベーコン | じゃがいも | | | | キャベツ | 水, 鳥がら, しょうが (スープ), ロリエ, 塩, こしょう, しょうゆ, パセリ(乾) |
| 16木 | 麻婆大根丼 | | 豚肉, 凍り豆腐, 赤みそ | | 米, 大麦, 砂糖, でん粉 | サラダ油, ごま油 | にんじん, いら | にんにく, しょうが, 干しいたけ, 玉ねぎ, 長ねぎ, だいこん | 水, トウバンジャン, 酒, スープ, しょうゆ, オイスターソース, 一味唐辛子 |
| | マロニースープ | ○ | 鶏肉 | マロニー | | ごま油 | にんじん, 小松菜 | はくさい, 水煮たけのこ, もやし | 水, 鳥がら, しょうが (スープ), 酒, 塩, こしょう, しょうゆ |
| | 甘辛カリカリ豆 | | 大豆 | でん粉, 砂糖 | 大豆白絞油, 白ごま | | | | しょうゆ |
| 17金 | 胚芽ごはん | | | 米, 胚芽米 | | | | | 水 |
| | ハンバーグおろしソース | | 豚肉, 豆腐 | | パン粉, 砂糖, でん粉 | サラダ油 | にんじん | 玉ねぎ, 干しいたけ, だいこん | 塩, こしょう, だし汁, みりん, しょうゆ |
| | 野菜ソテー | ○ | ハム | | | 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 |
| | 白菜のみそ汁 | | 油揚げ, 白みそ, 赤みそ | | | | 小松菜 | はくさい, えのきたけ | 水, さば削り節(だし) |
| 20月 | カレーうどん | | 豚肉, かまぼこ | | でん粉, うどん (無塩) | サラダ油 | にんじん, 小松菜 | 玉ねぎ, 長ねぎ | 水, 昆布(だし), さば削り節(だし), 酒, 塩, しょうゆ, みりん, カレー粉 |
| | レバーじゃがあえ | ○ | 大豆, 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(早香) | | | | | | | | 早香 |
| 21火 | ホイコーロー丼 | | 豚肉, 豚肉, 赤みそ | | 米, 大麦, 砂糖, でん粉 | サラダ油, ごま油 | にんじん, ピーマン | にんにく, しょうが, 水煮たけのこ, 長ねぎ, 玉ねぎ, キャベツ | 水, 酒, しょうゆ, 八丁味噌, トウバンジャン, テンメンジャン |
| | 春雨サラダ | ○ | ハム | | 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 |
| | キャロットゼリー | | | 寒天 | 砂糖 | | にんじん | オレンジジュース, レモン | 水, カップ |
| 22水 | パイパン | | | パイパン | | | | | |
| | 秋野菜のシチュー | ○ | 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), ロリエ, 塩, こしょう |
| | コーンサラダ | | | | 砂糖 | ごま油 | にんじん | キャベツ, きゅうり, ホールコーン | 酢, しょうゆ, からし |
| 24金 | ごはん | | | 米, 大麦 | | | | | 水 |
| | さばのみそ煮 | | さば, 赤みそ | | 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, 鶏肉, 豆腐 | わかめ | | | 小松菜 | だいこん | 水, さば削り節(だし), 昆布(だし), 酒, 塩, うすくちしょうゆ, みりん |
| 27月 | 中華おこわ | | 鶏肉, 大豆, えび | | 米, もち米, 砂糖 | サラダ油, ごま油 | にんじん, 小松菜 | 水煮たけのこ, 長ねぎ, 干しいたけ | 水, 酒, 塩, しょうゆ, こしょう, オイスターソース |
| | 豆腐の甘酢あんかけ | ○ | 鶏肉, すけとうだら, 豆腐 | 干ひじき | でん粉, 砂糖 | サラダ油, 大豆白絞油 | にんじん | 玉ねぎ | 塩, こしょう, 水, しょうゆ, 酢 |
| | 中華卵スープ | | 鶏卵 | | じゃがいも, でん粉 | ごま油 | いら | えのきたけ, もやし | 水, 鳥がら, しょうが (スープ), 塩, こしょう, しょうゆ |
| 28火 | ごはん | | | 米, 大麦 | | | | | 水 |
| | のりのつくだ煮 | | | 焼きのり | 砂糖, 水あめ | | | | 水, しょうゆ, 酒, みりん |
| | いりどり | ○ | 鶏肉 | | こんにゃく, じゃがいも, 砂糖 | サラダ油 | にんじん | ごぼう, 水煮たけのこ | 酒, 水, さば削り節(だし), みりん, しょうゆ, 塩 |
| | じゃこあえ | | | ちりめんじゃこ | 砂糖 | サラダ油, ごま油 | にんじん, 小松菜 | もやし, キャベツ, しょうが | 酢, しょうゆ |
| 29水 | ビビン麺 | | 豚肉, 赤みそ | | 蒸し中華麺, 砂糖 | サラダ油, サラダ油, 白ごま, 白すりごま, 白ねりごま, ごま油 | にんじん, 小松菜 | にんにく, しょうが, もやし, りんご | 水, 鳥がら, しょうが (スープ), しょうゆ, 酢, コチジャン |
| | もやしスープ | ○ | 鶏肉 | | | | 小松菜 | しょうが, 玉ねぎ, もやし | 水, 鳥がら, 酒, 塩, こしょう, しょうゆ |
| | カレービーンズ | | 大豆 | | でん粉 | 大豆白絞油 | | | 塩, カレー粉 |
| 30木 | きんぴらごはん | | 豚肉 | | 米, 大麦, 糸こんにゃく, 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 |
| | 魚のもみじ焼き | ○ | 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 |
| | とうふのみそ汁 | | 油揚げ, 豆腐, 白みそ, 赤みそ | | | | | | だいこん, はくさい |