



給食献立表

大田区立調布大塚小学校
校長 玉野 麻衣
栄養士 松村 恵美

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	金	○	アップルシナモントースト チキンポトフ ツナひじきサラダ	578	22.3
5	火	○	あんかけ焼きそば レバーじゃが揚げ 果物	611	27.2
6	水	○	ごまトースト 豆とマカロニのトマトシチュー 白菜とベーコンのサラダ	576	23.6
7	木	○	チャーハン 中華スープ 手作りシューマイ	573	25.5
8	金	○	ごはん ハンバーグおろしソース 野菜ソテー きのこのみそ汁	612	28.9
11	月	○	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
12	火	○	ごはん 魚のから揚げ甘酢あんかけ 切干大根のサラダ けんちん汁	606	27.3
13	水	○	高野豆腐のそぼろ丼 にらたまスープ ごぼうサラダ	573	23.1
14	木	○	和風スパゲティ 揚げワタシ入りサラダ ぶどうゼリー	579	22.4
15	金	○	ごはん キャベツメンチカツ おひたし 白菜の味噌汁	654	25.6
18	月	○	麻婆大根丼 マロニスープ のり塩ビーンズ	612	24.3
19	火	○	鶏ちゃん丼 即席漬け 豚汁	575	23.3
20	水	○	ココアパン 秋野菜のシチュー コーンサラダ	620	22.5
21	木	○	カレーライス ツナ海藻サラダ 果物	624	19.7
22	金	○	ごはん さばの味噌煮 ごまあえ すまし汁	561	25.5
25	月	○	ごはん ひじきのふりかけ 大根と豚肉のべっこう煮 きびなごのから揚げ	591	26.0
26	火	○	米粉ミックスパン 鶏肉のピカタ 粉ふきいも 野菜スープ	559	31.1
27	水	○	つくね丼 春雨の炒め物 卵ときくらげのスープ	606	25.7
28	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
29	金	○	カレーうどん かきあげ 果物	600	21.9

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、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

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10月下旬から新米に切り替わっています。秋田県の「あきたこまち」を使用します。



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。



~今月の献立より~

18日 【麻婆大根丼】

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、よく煮込んで麻婆大根丼を提供します。

28日 【魚のもみじ焼き】

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。

毎月18日は

味めぐり：岐阜県

【岐阜県の紹介】

岐阜県は、日本のほぼ中心に位置し、飛騨山脈に囲まれ、木曾三川が流れる自然豊かな土地です。

【鶏ちゃん丼】

鶏ちゃんは、岐阜県の郷土料理のひとつです。しょうゆやみそベースのタレに漬け込んだ鶏肉を、キャベツなどと一緒に炒めた料理です。給食では、具をご飯の上ののせて、丼ぶりにして食べます。



*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、又は行事などにより献立を変更することがあります。

旬の食材
きのこ

5年生
社会科学
見学

八王子産
大蔵大根

秋の
味めぐり

旬の食材
さつま芋

和食の日

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 金	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		
	チキンポトフ	○	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,しょうゆ	
	ツナひじきサラダ		ツナ	砂糖	サラダ油	にんじん	キャベツ,きゅうり,レモ	酢,しょうゆ	
5 火	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(みかん)						みかん		
6 水	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	
	白菜とベーコンのサラダ		ベーコン		サラダ油	にんじん	はくさい,きゅうり	酢,塩,しょうゆ	
7 木	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	○	豚肉	マロニー	ごま油	にんじん	しょうが,玉ねぎ,水煮たけのこ,きくらげ,もやし	水,鳥がら,食塩,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	
8 金	ご飯			米,大麦				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	
	きのこの味噌汁		油揚げ,豆腐,白みそ,赤みそ				生しいたけ,えのきたけ,しめじ,長ねぎ	水,さば削り節(だし)	
11 月	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,トマトピューレ	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	サラダ油,マヨネーズ風(鶏卵不使用)	小松菜		玉ねぎ	塩,こしょう	
	わパ'ラとじゃがいものスープ		ベーコン	じゃがいも	サラダ油		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,バゼリ(乾)	
12 火	ごはん			米,大麦				水	
	魚のから揚げ甘酢あんかけ	○	ほき	でん粉,砂糖	大豆白絞油		長ねぎ,しょうが	塩,こしょう,水,さば削り節(だし),しょうゆ,酢	
	切干大根のサラダ			砂糖	サラダ油,ごま油,白すりごま	小松菜,にんじん	切り干し大根,もやし,きゅうり	酢,しょうゆ	
	けんちん汁		豚肉,豆腐	じゃがいも,こんにゃく		にんじん	だいこん,長ねぎ,干しいたけ	食塩,しょうゆ,酒,水	
13 水	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,さいいんげん	しょうが,干しいたけ,玉ねぎ	水,酒,みりん,しょうゆ,だし汁	
	にらたまスープ	○	鶏卵	でん粉		にんじん,にら	玉ねぎ	水,さば削り節(だし),しょうゆ,塩	
	ごぼうサラダ				サラダ油,マヨネーズ風(鶏卵不使用)	にんじん	ごぼう,きゅうり,キャベツ	酢,塩,からし	
14 木	和風スパゲッティ		ベーコン,豚肉	スパゲッティ,でん粉	オリーブ油	にんじん,小松菜	にんにく,玉ねぎ,しめじ,えのきたけ,水煮マツタケ	水,さば削り節(だし),酒,しょうゆ,みりん,塩,こしょう,一味唐辛子	
	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,キャベツ,ホールコーン	酢,塩,こしょう	
	ぶどうゼリー		アガー	砂糖			ぶどうジュース	水,カップ	
15 金	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200ml	
	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,だし汁	
	白菜のみそ汁		油揚げ,白みそ,赤みそ				はくさい,えのきたけ,長ねぎ	水,さば削り節(だし)	
18 月	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,にら	にんにく,しょうが,干しいたけ,玉ねぎ,長ねぎ	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	
	のり塩ビーンズ		大豆	青のり	でん粉	大豆白絞油		塩	
19 火	鶏ちゃん丼		鶏肉,赤みそ	米,大麦,砂糖,でん粉	サラダ油,ごま油	にんじん,にら	にんにく,しょうが,玉ねぎ,キャベツ	水,トウバンジャン,酒,みりん,しょうゆ,塩	
	即席漬け	○	かつお節		ごま油	にんじん	キャベツ,きゅうり,しょうが	みりん,しょうゆ,だし汁	
	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)	
20 水	ココアパン			ココアパン					
	秋野菜のシチュー	○	ベーコン,鶏肉	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	酒,水,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	
21 木	カレーライス		豚肉	米,大麦,じゃがいも,小麦粉	サラダ油,ソイレブール	にんじん	にんにく,しょうが,セロリー,玉ねぎ	水,カレー粉,赤ワイン,水,鳥がら,ロリエ,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,オイスターソース,チャップ,ウスターソース,ケチャップ,しょうゆ	
	ツナ海藻サラダ	○	ツナ	海藻ミックス	砂糖	ごま油	にんじん	キャベツ,きゅうり	酢,しょうゆ,からし
	果物(りんご)						りんご		
22 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,薄口しょうゆ,みりん	
25 月	ごはん			米,大麦				水	
	ひじきのふりかけ	○	かつお節	干ひじき,昆布	砂糖	白ごま		みりん,しょうゆ	
	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	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	
26 火	米粉ミックスパン			米粉ミックスパン					
	鶏肉のピカタ	○	鶏肉,鶏卵	牛乳,チーズ	小麦粉	マヨネーズ風(鶏卵不使用)		白ワイン,こしょう,ケチャップ,ウスターソース,スープ	
	粉ふさいも			じゃがいも		パゼリ		塩,こしょう	
	野菜スープ					にんじん,小松菜	ホールコーン,玉ねぎ,キャベツ	水,鳥がら,ロリエ,しょうが(スープ),塩,こしょう,しょうゆ	
27 水	つくね丼		鶏肉	焼きのり	米,大麦,パン粉,砂糖,でん粉	にんじん,にら	しょうが,玉ねぎ,れんこん	水,酒,しょうゆ,だし汁,みりん	
	春雨の炒め物	○	豚肉	はるさめ	サラダ油,ごま油	にんじん,にら	にんにく,しょうが,もやし,キャベツ	酒,しょうゆ,塩	
	たまごときくらげのスープ		鶏卵	でん粉		にんじん,小松菜	玉ねぎ,干しいたけ,たけのこ,きくらげ,長ねぎ	食塩,白こしょう,しょうゆ	
28 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	
	魚のみみじ焼き	○	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	水,さば削り節(だし)	
29 金	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	
	かき揚げ	○		えび	さつまいも,小麦粉	大豆白絞油	にんじん	玉ねぎ	水,塩
	果物(早香)						早香		