

令和8年度



給食献立表

大田区立調布大塚小学校

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	木	○	さんまの蒲焼丼 白菜の甘酢和え 鶏ごぼう汁	617	23.9
2	金	○	メキシカンライス チーズ入りオムレツ 野菜スープ	625	28
5	月	○	ごはん 鶏肉の塩麹焼き ゆで野菜和風ドレッシング 味噌汁	570	25.0
6	火	○	コーンマヨトースト ホワイトシチュー じゃこサラダ	647	27.2
7	水	○	ごはん 魚の味噌漬け焼き からし和え 根菜汁	546	25.1
8	木	○	肉野菜うどん ひじきこんにゃくサラダ さつま芋入りごま団子	609	23.2
9	金	○	キャロットライスのクリームソースがけ カリカリポテトサラダ ぶどうゼリー	665	21.0
13	火	○	ジャージャー麺 中華スープ のり塩ビーンズ	648	33.5
14	水	○	黒砂糖パン ポテトのチーズ焼き 肉団子スープ	582	26.0
15	木	○	ルーローハン 春雨スープ くだもの(柿)	590	24.8
16	金	○	ごまごはん 春巻き 野菜の中華和え コーン卵スープ	620	21.6
19	月	○	ごはん 山賊焼き すまし汁 ボイル野菜のドレッシングかけ	586	21.1
20	火	○	中華おこわ ちくわの磯辺揚げ 中華卵スープ	565	19.3
21	水	○	ミルクパン かぼちゃのシチュー ツナサラダ	611	24.2
22	木	○	ごはん 骨太ふりかけ 鶏肉とじゃが芋の煮物 野菜と昆布の和え物	574	23.7
23	金	○	吹き寄せご飯 ししゃもの磯辺揚げ おひたし 味噌汁	589	26.1
26	月	○	カレー風味きつね丼 沢煮焼 即席漬け	627	27.3
27	火	○	スパゲティビザ風ソース コールスローサラダ ぐりとぐらのカステラ	677	25.3
28	水	○	ビーンズミートドック コーンスープ ささみサラダ	545	25.4
29	木	○	ごはん ヤンニョムチキン ナムル わかめスープ	616	21.9
30	金	○	ピラフ ミネストローネスープ カボチャケーキ	643	21.7
31	土	○	カレーライス ツナ海藻サラダ みかんゼリー	643	21.7

給食だより



秋といえば、「芸術の秋」、「読書の秋」、「スポーツの秋」と、いろいろなことに取り組むのに良い季節です。そして、「食欲の秋」とも言うように、おいしい旬の食べ物がたくさん出回る季節です。給食でも、旬の食材を取り入れていきますので、秋の味覚を楽しみましょう。

10月は「食品ロス・削減」月間

「食品ロス」とは本来食べられるのにさまざまな理由で捨てられてしまう食品のことです。大切な食べ物を無駄にしないために、私たちができることについて改めて考えてみましょう。

日本の食品ロスは年間600万トン



毎日、お茶わん1杯分を捨てているのと同じです。

食品ロスの発生要因

手つかずの食品

食べ残し

皮などの過剰除去

今日からできる食品ロスを減らす方法

買うときは手前の商品を選ぶ

必要な分だけ買う

期限表示を正しく理解する



今月の献立より

*9日 目の愛護デー

10月10日は、目の愛護デーです。「10・10」を横に倒すと、目と盾の形に見えることから制定されました。にんじん、かぼちゃなどに多く含まれる「ビタミンA」やぶどう、ブルーベリーに多く含まれる「アントシアニン」は目の健康を保つ栄養素です。

*27日・30日 ブックメニュー

10月27日の「読書の日」にちなんで、「ブックメニュー」を献立に取り入れました。27日は絵本「ぐりとぐら」に出てくる「カステラ」、30日は「まじょ子とハロウィンのまほう」に出てくる「カボチャケーキ」を提供します。

*29日 ワールドメニュー：韓国「ヤンニョムチキン」
「ヤンニョム」という甘辛いソースをから揚げに絡めた、韓国料理です。給食では、コチュジャンやケチャップ、はちみつなどを使って作ります。

毎月19日は食育の日

味の旅：長野県

【長野県について】

長野県は、本州の中央部に位置し、日本で4番目に大きな面積です。

有名な食べ物として、山賊焼き、信州そば、おやき、五平餅などがあります。

【山賊焼き】

長野県で食べられる鶏のから揚げです。山賊は物を「取り上げる」→「鶏揚げ」と語呂合わせでついた名前です。



※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。

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 木	さんまの蒲焼并 白菜の甘酢あえ	○	さんま	米,大麦,でん粉,砂糖	大豆白絞油	しょうが
	鶏ごぼう汁		鶏肉,豆腐,白みそ,赤みそ	砂糖	ごま油	きゅうり,はくさい,だいこん
				こんにやく	ごま油	ごぼう,長ねぎ
2 金	メキシカンライス	○	鶏肉,ウィンナー,いか	米,大麦	サラダ油	玉ねぎ,しめじ
	チーズ入りオムレツ		ベーコン,鶏卵	飲用牛乳,チーズ	バター	ほうれんそう
	野菜スープ		ベーコン,豚肉		サラダ油	小松菜
5 月	ごはん	○		米,大麦		だいこん,キャベツ,ホールコーン
	鶏肉の塩麹焼き		鶏肉			水,鳥がら,しょうが(スープ),ロリエ,塩,こしょう,しょうゆ
	味噌汁		油揚げ,豆腐,白みそ	じゃがいも		水
	ゆで野菜和風ドレッシング			砂糖	ごま油,サラダ油,白ごま	だし,こしょう
6 火	コーンマヨネーズト	○	ハム	チーズ	食パン	玉ねぎ,ホールコーン
	ホワイトシチュー		ベーコン,豚肉	牛乳,生クリーム	じゃがいも,小麦粉	玉ねぎ,しょうが,水煮マッシュルーム
	じゃこサラダ			ちりめんじゃこ	砂糖	キャベツ,もやし,きゅうり
7 水	ごはん	○		米,大麦		水
	魚のみそつけ焼き		さば,白みそ	砂糖		酒,みりん,しょうゆ
	からしあえ		豆腐	こんにやく,じゃがいも	ごま油	小松菜,にんじん
8 木	肉野菜うどん	○	豚肉,油揚げ	うどん(無塩)		キャベツ
	ひじきこんにやくサラダ		油揚げ	干ひじき	ごま油	ごぼう,だいこん,長ねぎ
	さつま芋入りごま団子			さつま芋,三温糖,白玉粉	白ごま,大豆白絞油	干しいたけ,だいこん,長ねぎ
9 金	サトウダイコンのクリームスかけ	○	鶏肉,えび,調製豆乳	牛乳,生クリーム	米,大麦,小麦粉	玉ねぎ,水煮マッシュルーム
	カリカリポテトサラダ				砂糖,じゃがいも	きゅうり,もやし,キャベツ,ホールコーン
	ぶどうゼリー			アガー	砂糖	ぶどうジュース
13 火	ジャージャー麺	○	豚肉,大豆,赤みそ		煮し中華麺,砂糖,でん粉	しょうが,にんにく,玉ねぎ,もやし,きゅうり
	中華スープ		鶏肉		ごま油	干しいたけ,水煮たけのこ,ねぎ
	のり塩ビーンズ		大豆	青のり	でん粉	水,鳥がら,しょうが(スープ),酒,塩,こしょう,しょうゆ
14 水	黒砂糖パン	○		黒砂糖パン	大豆白絞油	塩
	ポテトのチーズ焼き		ベーコン	牛乳,チーズ	じゃがいも	玉ねぎ
	肉だんごスープ		鶏肉,白みそ		サラダ油,バター	しょうが,玉ねぎ,キャベツ
15 木	ルーローハン	○	豚肉	米,大麦,砂糖	サラダ油	水煮たけのこ,にんにく,しょうが,長ねぎ
	春雨スープ		鶏肉		ごま油	玉ねぎ,きくらげ
	果物(柿)					柿
16 金	ごまごはん	○		米,大麦	白ごま	水,薄口しょうゆ
	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	しょうが,水煮たけのこ,干しいたけ
	野菜の中華あえ		鶏肉,鶏卵	砂糖	ごま油	もやし
19 月	コーン卵スープ	○		でん粉		玉ねぎ,クリームコーン,ホールコーン,長ねぎ
	ごはん			米,大麦		水
	山賊焼き(長野)		鶏肉	でん粉,小麦粉	大豆白絞油	しょうが
20 火	おひたし	○		砂糖	サラダ油	キャベツ,きゅうり
	中華おこわ		豚肉,大豆,えび	米,もち米,砂糖	サラダ油,ごま油	だいこん,えのきたけ
	ちくわの磯辺揚げ		ちくわ	青のり	小麦粉	水煮たけのこ,長ねぎ,干しいたけ
21 水	中華卵スープ	○	鶏卵	でん粉	ごま油	水
	ミルクパン			ミルクパン		チンゲンサイ
	かぼちゃのシチュー		鶏肉,調製豆乳	牛乳,生クリーム	小麦粉	玉ねぎ,もやし,えのきたけ
22 木	ツナサラダ	○	ツナ	砂糖	サラダ油	玉ねぎ,水煮マッシュルーム,ホールコーン
	ごはん			米,大麦		キャベツ,きゅうり,レモン
	骨太ふりかけ		かつお節	ちりめんじゃこ	砂糖	水
23 金	鶏肉とじゃがいもの煮物	○	鶏肉	こんにやく,じゃがいも,砂糖	大豆白絞油	みりん
	野菜と昆布の和え物		昆布	砂糖	ごま油	酒,水,さば削り節(だし),しょうゆ,塩,みりん
	吹き寄せごはん		鶏肉,油揚げ,鶏卵	米,大麦,砂糖	サラダ油	酢,しょうゆ
26 月	ししゃも磯辺揚げ	○		ししゃも,青のり	小麦粉	干しいたけ,しめじ
	おひたし		かつお節			水,塩
	味噌汁		油揚げ,豆腐,白みそ			水,さば削り節(だし),しょうゆ
27 火	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	水,さば削り節(だし),しょうゆ,みりん,カレー粉
	沢煮鮎		鶏肉			ごぼう,だいこん,長ねぎ
	即席漬け		かつお節			水,さば削り節(だし),しょうゆ
28 水	スパゲティビザ風ソース	○	豚肉	スパゲッティ,小麦粉	サラダ油	もやし,きゅうり,しょうが
	コールスローサラダ			砂糖	サラダ油	水
	ぐりとぐらのカステラ		鶏卵	牛乳	砂糖,小麦粉	バター,サラダ油
29 木	ビーンズミートドック	○	鶏肉,レンズまめ,大豆	コッパパン,砂糖	サラダ油	にんにく,玉ねぎ,水,キャベツ,中濃ソース
	コーンスープ		ベーコン,鶏肉	牛乳,生クリーム	じゃがいも,コーンスターチ	玉ねぎ,ホールコーン,クリームコーン
	ささみサラダ		鶏肉	砂糖	ごま油	水,鳥がら,白ワイン,塩,こしょう,パセリ(乾)
30 金	ごはん	○		米,大麦		水
	ヤンニョムチキン		鶏肉	でん粉,砂糖,はちみつ	大豆白絞油,ごま油,白ごま	にんにく
	ナムル			砂糖	ごま油,白すりごま	もやし,きゅうり,にんにく
31 土	わかめスープ	○	豆腐	わかめ	白ごま,ごま油	玉ねぎ,はくさい
	ピラフ		豚肉,えび	米,大麦	ソイレブール,サラダ油	にんにく,玉ねぎ,ホールコーン
	ミネストローネスープ		ベーコン,鶏肉	じゃがいも,マカロニ	サラダ油	セロリ,玉ねぎ
31 日	カボチャケーキ	○	鶏卵	牛乳	小麦粉,砂糖	バター
	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	かぼちゃ
	ツナ海藻サラダ		ツナ	海藻ミックス	砂糖	ごま油
	みかんゼリー		寒天	砂糖		みかんジュース,みかん(缶)