

令和7年度



給食献立表

大田区立調布大塚小学校

5年
移動教室
5年
移動教室
5年
移動教室

十五夜
献立

目の愛護
デー

体育大会
応援
メニュー

体育大会

味の旅
石川県

ブック
メニュー

ワールド
メニュー
台湾

ブック
メニュー

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	○	黒砂糖パン ポテトのチーズ焼き 肉団子スープ	617	23.9
2	木	○	カレーライス ツナ海藻サラダ キャロットゼリー	649	20.3
3	金	○	さんまの蒲焼丼 磯和え 鶏ごぼう汁	629	24.7
6	月	○	さつまいもごはん 鶏肉のごみそかけ こんにゃくサラダ 白玉すまし汁	581	23.3
7	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
8	水	○	ごはん 骨太ふりかけ 肉じゃが煮 野菜と昆布の和え物	579	23
9	木	○	メキシカンライス チーズ入りオムレツ 野菜スープ	616	26.4
10	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 果物(ぶどう)	644	21.0
14	火	○	きなこ揚げパン チキンサラダ ポトフ	571	24.6
15	水	○	ジャージャー麺 中華スープ 甘辛カリカリ豆	629	30.7
16	木	○	カレー風味きつね丼 沢煮椀 即席漬け	627	27.3
17	金	○	ごはん フレーフレックカツ ささみじゃこサラダ けんちん汁	600	28.2
18	土	○	キーマカレー 小松菜とコーンのサラダ みかんゼリー	616	26.1
21	火	○	ごはん 治部煮 切干大根の卵焼き ごまあえ	656	29.4
22	水	○	ミルクパン かぼちゃのシチュー ジャーマンポテト	628	23
23	木	○	醤油ラーメン ツナひじきサラダ ごま団子	600	25.3
24	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
27	月	○	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	火	○	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
29	水	○	スイートポテト風トースト レンズ豆トマト煮 白菜とベーコンのサラダ	633	23.1
30	木	○	ルーローハン 春雨スープ 果物(柿)	587	24.5
31	金	○	コーンピラフ ミネストローネスープ カボチャケーキ	594	20.2

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

*6日 十五夜献立「さつまいもごはん 白玉すまし汁」

今年の十五夜は10月6日です。十五夜のお月見にはすすきを飾り、だんごを供える風習があります。また、里いもなどのいも類や、栗、果物をお供えます。給食では、「さつまいもごはん」と「白玉すまし汁」を提供します。

*10日 目の愛護デー

「10・10」を横に倒すと、目と眉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・31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」、31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。

*30日 ワールドメニュー：台湾「ルーローハン」

豚肉を甘辛く煮込み、ごはんにかけて食べる台湾料理です。五香粉（ウーシャンフェン）というミックススパイスを使うのが特徴です。台湾では、多くの店で食べることができるほど、とても親しまれている料理です。

毎月19日は
食育の日

味めぐり：石川県

【石川県の紹介】

石川県は、本州の日本海側にあります。日本三名園の一つである「兼六園」や、「金沢城」が有名です。代表的な食べ物には、「治部煮」「かぶらずし」「めった汁」などがあります。

【治部煮】

石川県の郷土料理で、鶏肉に小麦粉をまぶして、野菜などと一緒に煮込んだ煮込み料理です。

※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 水	黒砂糖パン				黒砂糖パン				
	ポテトのチーズ焼き	○	ベーコン	牛乳、チーズ	じゃがいも	サラダ油、バター		玉ねぎ	塩、こしょう、紙皿
	肉だんごスープ		鶏肉、白みそ				にんじん、小松菜	しょうが、玉ねぎ、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
2 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、チャップネ、ウスターソース、クチャップ、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
	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
3 金	さんまの蒲焼丼		さんま		米、大麦、でん粉、砂糖	大豆白絞油		しょうが	しょうゆ、みりん
	磯あえ	○	かつお節	焼きのり			小松菜、にんじん	キャベツ、もやし	しょうゆ、みりん
	鶏ごぼう汁		鶏肉、豆腐、白みそ、赤みそ		こんにゃく	ごま油	にんじん	ごぼう、長ねぎ	水、さば削り節(だし)
6 月	さつまいもごはん				米、大麦、さつまいも				水、塩、薄口しょうゆ、酒
	鶏肉のごまみそかけ	○	鶏肉、赤みそ		砂糖、でん粉	白ごま			酒、水、みりん、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
	白玉すまし汁		鶏肉、かまぼこ		白玉粉	サラダ油	小松菜	ごぼう、だいこん、しめじ	水、さば削り節(だし)、酒、塩、薄口しょうゆ
7 火	コーンマヨtoast		ハム	チーズ	食パン	サラダ油、マヨネーズ風(鶏卵不使用)		玉ねぎ、ホールコーン	塩、こしょう、パセリ(乾)
	ホワイトシチュー	○	ベーコン、豚肉	飲用牛乳、生クリーム	じゃがいも、小麦粉	大豆白絞油、サラダ油、バター	にんじん、パセリ	玉ねぎ、しょうが、水煮マツシユールーム	水、鳥がら、塩、こしょう
	じゃこサラダ			ちりめんじゃこ	砂糖	サラダ油、ごま油	にんじん	キャベツ、もやし、きゅうり	酢、しょうゆ
	ご飯				米、大麦				水
8 水	骨太ふりかけ		かつお節	ちりめんじゃこ、昆布	砂糖	白ごま			酢、みりん
	肉じゃがが煮	○	豚肉		こんにゃく、じゃがいも、葱、砂糖	大豆白絞油	にんじん、小松菜	干しいたけ、玉ねぎ	水、さば削り節(だし)、しょうゆ、塩、みりん
	野菜と昆布の和え物			昆布	砂糖	ごま油	にんじん	きゅうり、キャベツ、もやし	酢、しょうゆ
	メキシカンライス		鶏肉、ウィンナー、いか		米、大麦	サラダ油	にんじん、トマトピューレ、ピーマン	玉ねぎ、しめじ	水、パプリカ(粉)、カレー粉、クチャップ、塩、こしょう、白ワイン
9 木	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	玉ねぎ	塩、白こしょう
	野菜スープ		ベーコン、豚肉			サラダ油	小松菜	だいこん、キャベツ、ホールコーン	水、鳥がら、しょうが(スープ)、ロリエ、塩、こしょう、しょうゆ
	やむらひのクリームかけ		鶏肉、えび、調製豆乳	牛乳、生クリーム	米、大麦、小麦粉	ソイレブール、サラダ油	にんじん	玉ねぎ、水煮マツシユールーム	水、塩、酒、水、鳥がら、こしょう
10 金	カリカリポテトサラダ	○			砂糖、じゃがいも	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	塩、酢、からし
	果物(ぶどう)							ぶどう	
	きなこ揚げパン		きな粉		コッペパン、グラニュー糖、砂糖	大豆白絞油			塩、紙
14 火	チキンサラダ	○	鶏肉		砂糖	白ごま、ごま油	にんじん	きゅうり、もやし、キャベツ、しょうが	酒、しょうゆ、酢
	ポトフ		ベーコン、豚肉		じゃがいも	サラダ油	にんじん、パセリ	しょうが、セロリー、玉ねぎ、キャベツ	水、鳥がら、ロリエ、白ワイン、塩、こしょう
	ジャージャー麺		豚肉、大豆、赤みそ		蒸し中華麺、砂糖、でん粉	サラダ油、ごま油	にんじん	しょうが、にんにく、玉ねぎ、もやし、きゅうり	水、酒、しょうゆ、トウバンジャン
15 水	中華スープ	○	鶏肉			ごま油	にんじん、小松菜	干しいたけ、水煮たけのこ、ねぎ	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
	カレー風味さつね丼		豚肉、油揚げ		米、大麦、砂糖、でん粉	大豆白絞油	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
16 木	沢煮椀	○	鶏肉				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)、塩、しょうゆ
	即席漬け		かつお節				にんじん	もやし、きゅうり、しょうが	しょうゆ、みりん、だし汁
	ご飯				米、大麦				水
17 金	フレーフレーカツ		豚肉、鶏卵		小麦粉、コーンフレーク	大豆白絞油			塩、白こしょう、水、中濃ソース200ml
	ささみじゃこサラダ	○	鶏肉	ちりめんじゃこ	砂糖	白ごま、ごま油	にんじん	きゅうり、キャベツ、しょうが	酢、しょうゆ
	けんちん汁		鶏肉、油揚げ		こんにゃく、じゃがいも	サラダ油	にんじん	ごぼう、だいこん、長ねぎ	水、さば削り節(だし)、酒、塩、しょうゆ
18 土	キーマカレー		豚肉、大豆		米、大麦、小麦粉	サラダ油	にんじん	にんにく、しょうが、セロリー、玉ねぎ	カレー粉、水、赤ワイン、水、塩、こしょう、ウスターソース、しょうゆ
	小松菜とコーンのサラダ	○			砂糖	ごま油	小松菜	もやし、ホールコーン、しょうが	しょうゆ、酢
	みかんゼリー			寒天	砂糖			オレンジジュース、みかん(缶)	水、カップ
21 火	ごはん				米、大麦				水
	切干し大根の卵焼き	○	鶏肉、鶏卵		砂糖	サラダ油	にんじん	玉ねぎ、干しいたけ、切り干し大根	酒、塩、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	水、しょうゆ
	治部煮		鶏肉		でん粉、砂糖		にんじん、小松菜	水煮たけのこ、しめじ	酒、さば削り節(だし)、水、しょうゆ、みりん
22 水	ミルクパン				ミルクパン				
	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	サラダ油、サラダ油、バター	にんじん、かぼちゃ	玉ねぎ、水煮マツシユールーム、ホールコーン	水、鳥がら、しょうが(スープ)、塩、こしょう
	ベーコン			じゃがいも		サラダ油		にんにく、玉ねぎ	塩、こしょう、パセリ(乾)
23 木	しょうゆラーメン		豚肉		冷凍ラーメン	サラダ油、ごま油	にんじん	にんにく、しょうが、玉ねぎ、もやし、長ねぎ	酒、水、鳥がら、さば削り節(だし)、昆布(だし)、しょうゆ、塩、こしょう、みりん
	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
	ごま団子		いんげん豆		さつまいも、三温糖、白玉粉	白ごま、大豆白絞油			塩、水
24 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	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
27 月	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	にんじん、トマトピューレ、ピーマン	にんにく、玉ねぎ、水煮マツシユールーム	オレガノ、塩、白こしょう、水、クチャップ、赤ワイン
	コールスローサラダ	○			砂糖	サラダ油	にんじん	キャベツ、きゅうり	酢、塩、からし
	べりところのかステラ		鶏卵	牛乳	砂糖、小麦粉	バター、サラダ油			ベーキングパウダー
28 火	吹き寄せごはん		鶏肉、油揚げ		米、大麦、砂糖	サラダ油	にんじん	干しいたけ、しめじ	水、塩、酒、薄口しょうゆ、みりん、しょうゆ
	ししゃもの磯辺揚げ	○		ししゃも、青のり	小麦粉	大豆白絞油			水、塩
	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
	味噌汁		油揚げ、豆腐、白みそ					だいこん、えのきたけ、長ねぎ	水、さば削り節(だし)
29 水	スイートポテト風toast			牛乳	食パン、さつまいも、砂糖	ソフトマーガリン、黒ごま			
	レンズ豆トマト煮	○	豚肉、レンズまめ		じゃがいも、グラニュー糖	サラダ油、ソイレブール	にんじん、ホールトマト	にんにく、しょうが、セロリー、玉ねぎ、水煮マツシユールーム、しめじ、キャベツ	赤ワイン、水、鳥がら、ロリエ、塩、こしょう、クチャップ、中濃ソース
	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
30 木	ルーローパン		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	水、スープ、しょうゆ、酒、五香粉
	春雨スープ	○	鶏肉		はるさめ	ごま油	にんじん、小松菜	玉ねぎ、きくらげ	水、鳥がら、しょうが(スープ)、酒、塩、こしょう、しょうゆ
	果物(柿)							柿	
31 金	コーンピラフ		豚肉、えび		米、大麦	ソイレブール、サラダ油	にんじん、赤ピーマン、ピーマン	にんにく、玉ねぎ、ホールコーン	塩、ターメリック、スープ、白ワイン、しょうゆ
	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	にんじん、ホールトマト	セロリー、玉ねぎ	白ワイン、水、鳥がら、しょうが(スープ)、ロリエ、塩、こしょう、パセリ(乾)
	カボチャケーキ		鶏卵	牛乳	小麦粉、砂糖	バター	かぼちゃ		ベーキングパウダー