

令和7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	
4	火	○	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	水	○	あんかけ焼きそば レバーじゃが揚げ 果物	611	27.2	
6	木	○	ごはん ハンバーグおろしソース 野菜ソテー きのこの味噌汁	612	28.9	
7	金	○	えびチャーハン 春雨スープ 味噌ポテト	590	25.3	
■ 旬の食材 きのこの メニュー		10	月	和風スパゲッティ 揚げワンタン入りサラダ わかったさんのマドレーヌ	652	23.7
■ 旬の食材 さつまいも		11	火	つくね丼 春雨の炒め物 中華スープ	605	25.6
■ ワールド メニュー 韓国		12	水	ココアパン 秋野菜のシチュー コーンサラダ	632	23
■ 味の旅 長崎県		13	木	ごはん ヤンニヨムチキン ナムル わかめスープ	616	21.9
■ 和食の日		14	金	ごはん ひじきのふりかけ 大根と豚肉のべっこ煮 きびなごのから揚げ	591	26.0
■ たてわり班 給食		17	月	鶏ちゃん丼 即席漬け 豚汁	575	23.3
■ 味の旅 長崎県		18	火	米粉ミックス粉パン 鶏肉のピカタ 粉ふきいも 野菜スープ	559	31.1
■ 和食の日		19	水	ちゃんぽん 揚げぎょうざ 果物	649	29.5
■ たてわり班 給食		20	木	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
■ 和食の日		21	金	ごはん さばの味噌煮 ごまあえ すまし汁	561	25.7
■ たてわり班 給食		25	火	カレーライス ツナ海藻サラダ ぶどうゼリー	628	19.6
■ 和食の日		26	水	シュガートースト 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	618	23.3
■ たてわり班 給食		27	木	きんぴらごはん 魚のもみじ焼き 豆腐の味噌汁	580	27.6
■ たてわり班 給食		28	金	麻婆大根丼 マロニースープ のり塩ビーンズ	612	24.3

※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。

給食だより



気温が下がって乾燥するこの季節は、風邪やインフルエンザなど感染症が増えてきます。手洗い、うがいを丁寧に行い、規則正しい生活を心がけましょう。



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ぞ煮を味わいます。

*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

27日 【魚のもみじ焼き】

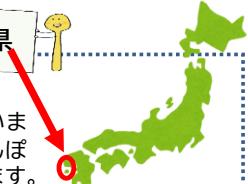
マヨネーズ（鶏卵不使用）ににんじんのみじん切りを加えた鮮やかなオレンジ色のソースを「鮭」にかけて、焼き上げます。紅葉したもみじに見立てました。

28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、よく煮込んで麻婆大根丼を提供します。

毎月19日は
食育の日

味めぐり：長崎県



【長崎県について】

長崎県は、日本の九州地方に位置しています。有名な料理として、皿うどん、ちゃんぽん、トルコライス、カステラなどがあります。

【長崎ちゃんぽんについて】

たっぷりの具材と太麺を、豚骨や鶏ガラベースのスープで煮込んだ、長崎の郷土料理です。長崎の中華料理店の店主が、学生に栄養価の高い食事を提供しようと考案したのが始まりだと言われています。

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
4 火	アップルシナモントースト	○	食パン, グラニュー糖, 砂糖	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	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	干ひじき	キャベツ, きゅうり, レモン	酢, しょうゆ
5 水	あんかけ焼きそば	○	豚肉, いか, えび	蒸し中華麺, でん粉	にんじん, チンゲンサイ	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
	レバーヤが揚げ		豚レバー	じゃがいも, でん粉	大豆白絞油	水, 鳥がら, しょうが (スープ), 塩, こしょう, しょうゆ, 酒, カレー粉
	果物					果物
6 木	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
	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
	きのこの味噌汁		油揚げ, 豆腐, 白みそ, 赤みそ			生しいたけ, えのきだけ, しめじ, 長ねぎ
7 金	えびチャーハン	○	豚肉, えび, 鶏卵	米, 大麦	サラダ油	にんじん, 長ねぎ, 干しいたけ
	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
	みそポテト		白みそ, 赤みそ	じゃがいも, 砂糖	大豆白絞油	
10 月	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, えのきだけ, 水煮マッシュルーム
	揚げワッタン入りサラダ			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
	わかったさんのマドレーヌ		鶏卵	砂糖, 小麦粉, はちみつ	バター, サラダ油	レモン
11 火	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, 玉ねぎ, れんこん
	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
	中華スープ		鶏肉			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
12 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, いんげん, 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
	コーンサラダ			砂糖	ごま油	にんじん, キャベツ, さゅうり, ホールコーン
13 木	ご飯	○		米, 大麦		水
	ヤンニヨムチキン		鶏肉	でん粉, 砂糖, はちみつ	大豆白絞油, ごま油, 白ごま	にんじん, にんにく, しょうが, 酢, 塩, みりん, 酒, スープ, ケチャップ, コチジャン, みりん
	ナムル			砂糖	ごま油, 白すりごま	にんじん, 小松菜, もやし, きゅうり, にんにく, しょうゆ, 酢, 塩
	わかめスープ		豆腐	わかめ	白ごま, ごま油	玉ねぎ, はくさい, 水, 鳥がら, しょうが (スープ), 塩, こしょう, しょうゆ
14 金	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	にんじん, 小松菜, にんにく, しょうが, みりん, しょうゆ
	大根と豚肉のべっこ煮		豚肉		白ごま	にんじん, 小松菜, にんにく, しょうが, 水煮たけのこ, 干しいたけ, だいこん, 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	大豆白絞油	にんじん, にんにく, しょうが
17 月	鶏ちゃん丼	○	鶏肉, 赤みそ		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, トウパンジャン, 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, さゅうり, にんじん, 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, たいこん, はくさい, 長ねぎ, 水, さば削り節 (だし)
18 火	米粉ミックス粉パン	○		米粉ミックス粉パン		
	鶏肉のピカタ		鶏肉, 鶏卵	牛乳, チーズ	小麦粉	白ワイン, こしょう, ケチャップ, ウスターソース, スープ
	粉ふきいも				マヨネーズ風 (鶏卵不使用)	
	野菜スープ				じゃがいも	パセリ, 塩, こしょう
19 水	ちゃんぽん	○	豚肉, えび, いか	牛乳	冷凍ラーメン, 砂糖, でん粉	にんじん, 小松菜, にんにく, しょうが, 玉ねぎ, キャベツ, もやし, 長ねぎ, 酒, みりん, しょうゆ, 水, 鳥がら, 脱脂粉, 塩, 薄口しょうゆ, 白こしょう, オイスターソース
	揚げざようざ		豚肉		ラード, ごま油	にんじん, にら, にんにく, キャベツ, にんじん, 塩, しょうゆ
	果物					果物
20 木	チキンライス	○	鶏肉		ソイレブル, サラダ油	にんじん, トマトペースト, 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		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
	キャベツとじゃがいものスープ		ベーコン	じゃがいも	サラダ油	ホールコーン, 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, みりん, しょうゆ, パセリ(乾)
21 金	ごはん	○		米, 大麦		水
	さばのみぞ煮		さば, 赤みそ		砂糖, でん粉	にんじん, にんにく, しょうが, 酒, みりん, しょうゆ, だし汁
	ごまあえ				白ねりごま, 白すりごま	にんじん, 小松菜, もやし, キャベツ, にんじん, みりん, しょうゆ
	すまし汁		かまぼこ, 鶏肉, 豆腐	わかめ		小松菜, たいこん, 水, さば削り節 (だし), 昆布(だし), 酒, 塩, 薄口しょうゆ, みりん
25 火	カレーライス	○	豚肉		米, 大麦, ジャガイモ, 小麦粉	にんじん, にら, にんにく, しょうが, セロリー, 玉ねぎ, 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, チャツネ, 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	にんじん, キャベツ, さゅうり, 酢, しょうゆ, からし
	ぶどうゼリー			アガー	砂糖	ぶどうジュース, 水, カップ
26 水	シュガートースト	○		食パン, グラニュー糖, 砂糖	ソフトマーガリン	
	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, にんじん, 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, にんじん, はくさい, キャベツ, 酢, 塩, こしょう
27 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, 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, にんじん, 塩, こしょう, 白ワイン, 紙皿
	とうふのみぞ汁		油揚げ, 豆腐, 白みそ, 赤みそ			にんじん, にんじん, だいこん, はくさい, 水, さば削り節 (だし)
28 金	麻婆大根丼	○	豚肉, 凍り豆腐, 赤みそ		米, 大麦, 砂糖, でん粉	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, だいこん, 水, トウパンジャン, 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, 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