

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
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
11	火	○	つくね丼 春雨の炒め物 中華スープ	605	25.6
12	水	○	ココアパン 秋野菜のシチュー コーンサラダ	632	23
13	木	○	ごはん ヤンニョムチキン ナムル わかめスープ	616	21.9
14	金	○	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
17	月	○	鶏ちゃん丼 即席漬け 豚汁	575	23.3
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
19	水	○	ちゃんぽん 揚げぎょうざ 果物	649	29.5
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
21	金	○	ごはん さばの味噌煮 ごまあえ すまし汁	561	25.7
25	火	○	カレーライス ツナ海藻サラダ ぶどうゼリー	628	19.6
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
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
28	金	○	麻婆大根丼 マロニースープ のり塩ビーンズ	612	24.3

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。



11月24日は
「和食の日」



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

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

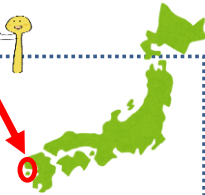
味めぐり：長崎県

【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。



※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
4 火	アップルシナモントースト	○		食パン、グラニュー糖	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	セロリ、玉ねぎ、キャベツ
	ツナひじきサラダ		ツナ	干ひじき	砂糖	キャベツ、きゅうり、レモン
5 水	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	干しいたけ、水煮たけのこ、玉ねぎ、キャベツ、もやし
	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
	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	玉ねぎ、干しいたけ、だいこん
	野菜ソテー		ハム		サラダ油	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、えのきたけ、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	長ねぎ、干しいたけ
	春雨スープ		鶏肉	はるさめ	ごま油	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	にんにく、玉ねぎ、しめじ、えのきたけ、水煮マッシュルーム
	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	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	しょうが、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	にんにく、しょうが、もやし、キャベツ
	中華スープ		鶏肉			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
	コーンサラダ			砂糖	ごま油	にんにく
13 木	ご飯	○		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	にんにく、小松菜
	わかめスープ		豆腐	わかめ	白ごま、ごま油	玉ねぎ、はくさい
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	白ごま
	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		にんにく、小松菜、だいこん葉
	きびなごのから揚げ			きびなご	でん粉、小麦粉	大豆白絞油
17 月	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	にんにく、しょうが、玉ねぎ、キャベツ
	即席漬け		かつお節		ごま油	にんにく
	豚汁		豚肉、油揚げ、白みそ、赤みそ	じゃがいも	サラダ油	にんにく、小松菜
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	マヨネーズ風（鶏卵不使用）
	粉ふきいも				じゃがいも	
	野菜スープ					にんにく、小松菜
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	ラード、ごま油
	揚げぎょうざ		豚肉		でん粉、ぎょうざの皮	サラダ油、ごま油、大豆白絞油
	果物					
20 木	チキンライス	○	鶏肉	米、大麦	ソイレブール、サラダ油	にんにく、トマトピューレ
	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
	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	
21 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
	ごまあえ			砂糖	白ねりごま、白すりごま	にんにく、小松菜
	すまし汁		かまぼこ、鶏肉、豆腐	わかめ		小松菜
25 火	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	にんにく
	ツナ海藻サラダ		ツナ	海藻ミックス	砂糖	ごま油
	ぶどうゼリー			アガー	砂糖	
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	にんにく、トマトピューレ、ホールトマト
	白菜とベーコンのサラダ		ベーコン		サラダ油	にんにく
27 木	さんびらごはん	○	豚肉	米、大麦、系こんにゃく、砂糖	サラダ油、ごま油	にんにく
	魚のもみじ焼き		鮭		マヨネーズ風（鶏卵不使用）	にんにく
	とうふのみそ汁		油揚げ、豆腐、白みそ、赤みそ			にんにく
28 金	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	にんにく、にら
	マロニースープ		鶏肉	マロニー	ごま油	にんにく、小松菜
	のり塩ビーンズ		大豆	青のり	でん粉	大豆白絞油