



# 令和4年9月 給食献立表



大田区立田園調布小学校

日	曜	主食	主菜	副菜		牛乳	(赤の食品) 血や肉になる	(黄の食品) 熱や力になる	(緑の食品) 体の調子を整える	ひとこと
				おかず・汁物 など	果物 デザート					
2	金	ポークカレーライス		フレンチサラダ くだもの		ふたにく 牛乳		米 麦 油 じゃが芋 米粉	しょうが にんにく セロリ 玉ねぎ にんじん きゃべつ きゅうり コーン くだもの	5日の「じゃが丸揚げ」は、つぶして丸めたじゃが芋を揚げて、青のりやソースをかけた「タコ焼き風」の料理です。タコの代わりに竹輪が入っています。どんな味か、楽しみに！
5	月	ひやしきつねうどん		じゃが丸あげ		油揚げ てぼう豆 わかめ 青のり ちくわ 牛乳	うどん さとう じゃが芋 油 かたくり粉	もやし 小松菜 きゅうり にんじん 長ねぎ		
6	火	プルコギ丼 韓国の料理		ワンタンスープ 冷凍みかん		ふたにく 牛乳	米 麦 油 ワンタンの皮 さとう	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ もやし いら 大根 長ねぎ ちんげんさい みかん		
7	水	金平ごはん 千草玉子焼き		鶏肉とじゃが芋の煮物 中華風きゅうり		ふたにく とりにく たまご 牛乳	米 麦 油 もち米 じゃが芋 さとう	ごぼう にんじん れんこん しいたけ さやいんげん 玉ねぎ 小松菜 きゅうり えのき	今月の給食目標	
8	木	ソフトフランスパン マカロニグラタン		野菜スープ くだもの		ベーコン とりにく 豆乳 てぼう豆 チーズ 生クリーム 牛乳	ソフトフランスパン 油 マカロニ じゃが芋 米粉	玉ねぎ にんじん きゃべつ コーン パセリ マッシュルーム くだもの	<低学年> たべおわたたら しずかにまとう	
9	金	わかめごはん サケの塩こうじ焼き		豆腐ときのこのスープ 月見団子 行事食 ～十五夜～		サケ とりにく とうふ 牛乳	米 麦 油 白玉粉 米粉 かたくり粉	しょうが にんじん 玉ねぎ えのき 小松菜 長ねぎ	<中学年> 食後の休養について 考えよう	
12	月	きじやき丼		じゃが芋のみそ汁 大根サラダ		とりにく わかめ 油揚げ のり みそ 牛乳	米 麦 油 さとう じゃが芋 かたくり粉	しょうが 玉ねぎ しめじ 大根 きゅうり にんじん	<高学年> 食後の休養について 考えよう	
13	火	ジャージャーめん		大学芋		ふたにく みそ 牛乳	ちゅうかめん さつま芋 油 さとう かたくり粉	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ たけのこ しいたけ いら もやし きゅうり	※材料の都合により 献立を変更することが あります。	
14	水	ごはん サバの西京焼き		ちくぜん煮 いそあえ		サバ とりにく みそ のり 牛乳	米 麦 油 さとう	しょうが ごぼう にんじん たけのこ しいたけ 小松菜 さやいんげん きゃべつ	今月の 年中行事  9日 重陽の節句 (菊の花)  10日 十五夜 (団子)  20～26日 秋の彼岸 (おはぎ)	
15	木	ごま入りチャーハン		玉子とコーンのスープ じゃこ大豆あげ		ふたにく とりにく たまご 大豆 牛乳 ちりめんじゃこ	米 麦 油 ごま かたくり粉 はるさめ さとう	しょうが にんにく にんじん たけのこ 長ねぎ 玉ねぎ コーン 小松菜		
16	金	フィッシュバーガー		ABCスープ くだもの		ホキ ふたにく ひよこ豆 牛乳	まるパン 油 小麦粉 パン粉 じゃが芋 マカロニ	セロリ きゃべつ 玉ねぎ にんじん トマト缶 パセリ マッシュルーム くだもの		
20	火	きのこ入りそばろ丼		はるさめスープ わかめサラダ		ふたにく とりにく とうふ こうやどうふ ベーコン 牛乳 わかめ	米 麦 油 さとう はるさめ	しょうが にんじん 玉ねぎ きゅうり えのき しいたけ エリンギ コーン さやいんげん ちんげんさい きゃべつ		
21	水	スパゲッティ ウィンナートマトソース		ポテトフレンチサラダ くだもの		ベーコン ウィンナー ふたにく 牛乳	スパゲッティ 油 じゃが芋 米粉	しょうが にんにく セロリ ピーマン 玉ねぎ にんじん トマト缶 コーン マッシュルーム きゅうり えだまめ くだもの		
22	木	ひじきふりかけごはん タイの香味焼き		豆豚汁 ごまあえ		ひじき ふたにく みそ タイ 油揚げ 大豆 牛乳	米 麦 油 ごま じゃが芋 さとう	しょうが にんにく にんじん 大根 ごぼう 長ねぎ きゃべつ 小松菜	おいしい魚 をいただきます す！  22日のタイは、 農林水産省国産 農水産物販路多 様化緊急対策事 業により、無償 提供されます。 愛媛県産の新鮮 な真鯛です。	
26	月	すきやき丼		もやしのサラダ オレンジゼリー		ふたにく とうふ 牛乳	米 麦 油 さとう	しょうが にんじん 玉ねぎ ごぼう しいたけ 長ねぎ もやし ルグザユース きゅうり にんにく		
27	火	ガーリックトースト チリコンカン		パリパリサラダ		ベーコン ふたにく ぎんとき豆 大豆 牛乳	コッパパン ワンタンの皮 マーガリン 油 米粉 じゃが芋	しょうが にんにく マッシュルーム 玉ねぎ にんじん トマト缶 コーン セロリ きゅうり きゃべつ ピーマン		
28	水	さつま芋ごはん 魚のみそマヨ焼き		けんちん汁 くだもの		シイラ とりにく 油揚げ みそ 牛乳	米 麦 油 さつま芋 マヨネーズ	ごぼう にんじん 大根 長ねぎ 玉ねぎ パセリ コーン えのき くだもの		
29	木	豆乳タンタンメン		中華風切干サラダ		ふたにく みそ 豆乳 牛乳	ちゅうかめん 油 ごま	しょうが にんにく きゃべつ しいたけ たけのこ ちんげんさい 切干大根 きゅうり 玉ねぎ 長ねぎ	◇今月の平均栄養価◇ エネルギー 604kcal たんぱく質 24.2g カルシウム 321mg 塩分 2.4g	
30	金	コーンピラフ 秋野菜のクリーム煮		ツナ入りサラダ		ベーコン とりにく ツナ 豆乳 生クリーム 牛乳 てぼう豆	米 麦 油 さつま芋 米粉	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ コーン パセリ かぼちゃ ブロッコリー きゃべつ きゅうり		