





令和4年10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・デザート | 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 |
|------------------|---|--|----------------------------------|---------|---|--|---------------------------------|--|--|
| 3 | 月 | ぶたキムチ丼 韓国の料理 | わかめスープ のりしお大豆 | | ○ あおのり 大豆 とうふ 牛乳 | ぶたにく わかめ あおのり 大豆 とうふ 牛乳 | 米 麦 油 かたくり粉 | しょうが にんにく はくさい にんじん もやし キムチ なら 玉ねぎ | <p>今月の給食目標 好き嫌いなく 食べよう</p> <p>＜低学年＞ きれいなものでも すこしずつたべよう。</p> <p>＜中学年＞ 栄養を考えて食べよう。</p> <p>＜高学年＞ 栄養のバランスを考 えて何でも食べよう。</p>  <p>※くだものは、りんご・なし かき・みかんなど、季節の ものを使用します。</p>  <p>「読書月間」 10月は読書月間です。 物語の中にでてくるすて きな料理やごちそうをイ メージしたメニューが給 食に登場します。物語の 世界を給食で楽しんでく ださい。</p> <p>～題材にした本～ 12日(水) 「こまったさんのスパゲッ ティ」</p> <p>18日(火) 「けなげな魚図鑑」</p> <p>28日(金) 「はじめてさんのスイーツ レッスン」</p> <p>31日(月) 「ぐりとぐらとすみれちゃ ん」</p> <p>校内で本を紹介していま すので、ぜひ、読んでみ てください。</p>  <p>◇今月の平均栄養価◇ エネルギー 613kcal たんぱく質 23.5g カルシウム 313mg 塩分 2.3g</p> |
| 4 | 火 | 秋の味 くりごはん サバのなんぶ焼き | いなか汁 おひたし | | ○ サバ みそ あぶらあげ 牛乳 | サバ みそ あぶらあげ 牛乳 | 米 麦 油 くり こま じゃが芋 | しょうが ごぼう にんじん だいこん 長ねぎ きゃべつ こまつな えのき | |
| 5 | 水 | チキンバーガー ポトフ | フルーツヨーグルト | | ○ とりにく ぶたにく ヨーグルト 牛乳 | とりにく ぶたにく ヨーグルト 牛乳 | まるパン じゃが芋 さとう 油 | しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん きゃべつ パセリ りんご みかん缶 おとうろ | |
| 6 | 木 | ぶたにくのしぐれごはん 黒はんぺんのフライ 静岡県の味 | 大根となめこのみそ汁 かぼちゃのそぼろがけ | | ○ ぶたにく わかめ あぶらあげ とりにく はんぺん みそ 牛乳 | ぶたにく わかめ あぶらあげ とりにく はんぺん みそ 牛乳 | 米 麦 油 もち米 こむぎこ パン粉 かたくり粉 | しょうが ごぼう にんじん さやいんげん なめこ だいこん 長ねぎ かぼちゃ 玉ねぎ | |
| 7 | 金 | 秋の味 あきやさい カレーライス | ビーンズサラダ くだもの | | ○ とりにく 大豆 牛乳 | とりにく 大豆 牛乳 | 米 麦 油 米粉 じゃが芋 さつま芋 | しょうが にんにく セロリ 玉ねぎ にんじん きゃべつ コーン えだまめ れんこん くだもの | |
| 12 | 水 | スパゲッティ ミートソース 読書月間 おすすめメニュー | マセドアンサラダ くだもの | | ○ ぶたにく ベーコン レンズ豆 きんとき豆 牛乳 | ぶたにく ベーコン レンズ豆 きんとき豆 牛乳 | スパゲッティ 米粉 油 じゃが芋 | しょうが にんにく セロリ 玉ねぎ にんじん マッシュルーム トマト缶 きゅうり くだもの | |
| 13 | 木 | 秋の味 サンマの かばやき丼 | すまし汁 しおこぶあえ | | ○ サンマ とうふ わかめ こんぶ 牛乳 | サンマ とうふ わかめ こんぶ 牛乳 | 米 麦 油 かたくり粉 | しょうが だいこん にんじん こまつな 長ねぎ きゅうり きゃべつ えのき | |
| 14 | 金 | 韓国の料理 ビビンバ | ビーフンスープ くだもの | | ○ ぶたにく とりにく ベーコン とうふ 牛乳 | ぶたにく とりにく ベーコン とうふ 牛乳 | 米 麦 油 ごま ビーフン | しょうが にんにく 長ねぎ くだもの たけのこ しいたけ こまつな もやし にんじん 玉ねぎ ｱｸﾞﾚﾞ葉 | |
| 17 | 月 | 秋の味 アップルトースト クリームシチュー | クルトンサラダ | | ○ とりにく 豆乳 白いんげん豆 生クリーム 牛乳 | とりにく 豆乳 白いんげん豆 生クリーム 牛乳 | しょくパン バター さとう 米粉 油 じゃが芋 | りんご にんじん 玉ねぎ マッシュルーム かぶ きゃべつ きゅうり ブロッコリー コーン | |
| 18 | 火 | ごはん サケのさいきょう焼き 読書月間 おすすめメニュー | 里芋とり肉のもの いそあえ | | ○ サケ とりにく みそ のり 牛乳 | サケ とりにく みそ のり 牛乳 | 米 麦 油 さとう さと芋 | しょうが しいたけ にんじん さやいんげん こまつな きゃべつ えのき | |
| 19 | 水 | マーボーあんかけそば | もやしのサラダ くだもの | | ○ ぶたにく とうふ みそ 牛乳 | ぶたにく とうふ みそ 牛乳 | ちゅうかめん かたくり粉 油 | しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ しいたけ 長ねぎ なら もやし きゅうり くだもの | |
| 20 | 木 | ツナピラフ | たまご 玉子とやさいのスープ とうふ入りチーズケーキ | | ○ ベーコン ツナ とうふ とりにく ひよこ豆 たまご 牛乳 クリームチーズ | ベーコン ツナ とうふ とりにく ひよこ豆 たまご 牛乳 クリームチーズ | 米 麦 油 米粉 さとう | しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん コーン ビーマン きゃべつ パセリ レモン | |
| 21 | 金 | チンジャオロースー 中国の料理 | はるさめサラダ ぶどうゼリー | | ○ ぶたにく こんぶ 牛乳 | ぶたにく こんぶ 牛乳 | 米 麦 油 かたくり粉 さとう はるさめ | しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ たけのこ ビーマン ぶどうゼリー もやし きゅうり きゃべつ 長ねぎ | |
| 24 | 月 | つくね丼 | さつま汁 くだもの | | ○ とりにく ぶたにく あぶらあげ みそ のり 牛乳 | とりにく ぶたにく あぶらあげ みそ のり 牛乳 | 米 麦 油 さつま芋 かたくり粉 ﾊﾟﾝ粉 さとう | しょうが れんこん しいたけ 玉ねぎ にんじん だいこん ごぼう 長ねぎ くだもの | |
| 25 | 火 | わかめごはん 花シューマイ | はるさめスープ 中華風きゅうり | | ○ ベーコン とりにく ぶたにく とうふ 牛乳 | ベーコン とりにく ぶたにく とうふ 牛乳 | 米 麦 油 はるさめ かたくり粉 シューマイの皮 | しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ ｱｸﾞﾚﾞ葉 しいたけ きゅうり はくさい だいこん | |
| 26 | 水 | きなこあげパン ボルシチ ウクライナの料理 | グリーンサラダ | | ○ きなこ ぎゅうにく 牛乳 | きなこ ぎゅうにく 牛乳 | コッペパン さとう 油 じゃが芋 | しょうが にんにく 切り ｷﾞﾗ 玉ねぎ にんじん トマト ｷﾞｰ きゃべつ きゅうり ｱｸﾞﾚﾞ ｺﾏﾂな | |
| 27 | 木 | サケごはん 肉じゃが | ごぼうのからあげ くだもの | | ○ サケ ぶたにく 牛乳 | サケ ぶたにく 牛乳 | 米 麦 油 じゃが芋 さとう かたくり粉 | にんじん 玉ねぎ さやいんげん ごぼう くだもの しいたけ | |
| 28 | 金 | しょうゆラーメン 読書月間 おすすめメニュー | かいそうサラダ スイートポテト 秋の味 | | ○ ぶたにく 白いんげん豆 わかめ かいそう 生クリーム 牛乳 たまご | ぶたにく 白いんげん豆 わかめ かいそう 生クリーム 牛乳 たまご | ちゅうかめん さつま芋 油 さとう | しょうが にんにく にんじん もやし 長ねぎ だいこん きゅうり コーン | |
| 31 | 月 | こぎつねごはん かぼちゃのコロッケ 読書月間 おすすめメニュー | とうふときのこのスープ 一塩やさい | | ○ とりにく ぶたにく とうふ あぶらあげ 白いんげん豆 牛乳 | とりにく ぶたにく とうふ あぶらあげ 白いんげん豆 牛乳 | 米 麦 油 じゃが芋 もち米 パン粉 こむぎこ | にんじん さやいんげん 玉ねぎ えのき 長ねぎ かぼちゃ きゃべつ きゅうり | |
| 11月 1日 (火) | | メープルトースト ポークビーンズ | マカロニ入りサラダ | | ○ ぶたにく きんとき豆 大豆 牛乳 | ぶたにく きんとき豆 大豆 牛乳 | コッペパン 油 メープルシロップ 米粉 マカロニ | しょうが にんにく マッシュルーム にんじん 玉ねぎ トマト ビーマン きゃべつ きゅうり ｺｰﾝ ｷﾞﾗ | 11月の献立表は、11月1日 に配布します。 |

※材料の都合で献立を変更する場合があります。