




令和4年 11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	果物 デザート					
1	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 ベーコン 大豆 きんととき豆 牛乳	コッパン 油 バター メープルシロップ じゃが芋 マカロニ	しょうが にんにく 切り ピーマン 玉ねぎ にんじん マツタケ きゃべつ きゅうり トマト	今月の給食目標 感謝して食べよう ・食前、食後のあいさつをしよう ・作る人や当番に感謝して食べよう ・給食にかかわる人に感謝の気持ちをあらわそう 	
2	水	一汁二菜 きじやき丼		いしかり汁 くだもの ～北海道の料理～		○ とりにく のり 油揚げ サケ みそ 牛乳	米 麦 さとう かたくり粉 じゃが芋	しょうが だいこん にんじん 玉ねぎ 長ねぎ 小松菜 くだもの		
4	金	ごはん 揚げギョーザ		キムチスープ ラーパーツアイ		○ ぶたにく とうふ みそ 牛乳	米 麦 油 ギョーザの皮	しょうが にんにく キムチ なら えのき だいこん にんじん 長ねぎ ちんげん菜 きゃべつ はくさい		
7	月	カレーピラフ ポテトのピザソース焼き		白菜とベーコンのスープ くだもの		○ ウィナー ベーコン ぶたにく 白いんげん豆 牛乳 チーズ	米 麦 油 じゃが芋	しょうが にんにく にんじん トマト 玉ねぎ ピーマン 切り はくさい さいいんげん マツタケ くだもの		
8	火	にくうどん	秋の味	千草あえ りんごケーキ		○ ぶたにく 油揚げ たまご 牛乳	うどん 油 さとう こむぎ粉 バター	しょうが にんじん 玉ねぎ しいたけ 長ねぎ きゃべつ 小松菜 えのき りんご		
9	水	とりごぼうごはん 五目とうふ		揚げ芋もち ～北海道の料理～		○ とりにく ぶたにく とうふ ちくわ 白いんげん豆 牛乳	米 麦 油 もち米 さとう じゃが芋 かたくり粉	しょうが ごぼう にんじん さいいんげん 玉ねぎ たけのこ しいたけ ちんげん菜		
10	木	プルコギ丼 ～韓国の料理～		ナムル くだもの		○ ぶたにく 牛乳	米 麦 油 ごま	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ もやし なら だいこん 小松菜 くだもの		
11	金	ペアサンド(ハム・ツナ) あきやさいのチャウダー		ツナ入りサラダ		○ ハム ツナ とりにく 白いんげん豆 豆乳 牛乳 生クリーム	食パン ジャム 油 マーガリン 米粉 マカロニ	きゅうり にんじん 玉ねぎ マツタケ トマト かぼちゃ 切り きゃべつ		
14	月	一汁二菜 ごはん サバのみそ煮		つみれ汁 もやしのサラダ		○ サバ アジ わかめ とりにく みそ とうふ 牛乳	米 麦 油 さとう かたくり粉	しょうが だいこん にんじん ごぼう 長ねぎ 小松菜 もやし きゅうり にんにく		
15	火	チキンカレーライス		フレンチサラダ くだもの		○ とりにく 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		
16	水	一汁二菜 わかめごはん とうふナゲット		けんちん汁 おひたし		○ わかめ とりにく ツナ 油揚げ とうふ 牛乳	米 麦 油 里芋 米粉	ごぼう にんじん だいこん 長ねぎ 玉ねぎ 小松菜 きゃべつ えのき		
17	木	スパゲッティ シーフードクリームソース		ポテトフレンチサラダ くだもの		○ ベーコン えび イカ 白いんげん豆 豆乳 牛乳 生クリーム チーズ	スパゲッティ じゃが芋 油 米粉	玉ねぎ にんじん マツタケ パセリ きゅうり えだ豆 コーン くだもの		
18	金	一汁二菜 ごはん イカのチリソース		きりたんぼ汁 いそあえ ～秋田県の料理～		○ とりにく イカ 油揚げ のり 牛乳	米 麦 油 かたくり粉	しょうが にんにく 玉ねぎ きゃべつ はくさい だいこん にんじん 小松菜 ごぼう まいたけ えのき 長ねぎ せり		
21	月	ツナマヨトースト ポトフ		くだもの		○ ツナ ぶたにく チーズ 牛乳	食パン 油 じゃが芋 マヨネーズ	コーン パセリ にんじん 玉ねぎ きゃべつ くだもの		
22	火	一汁二菜 せきはん とりにくのから揚げ 行事食 ～開校記念日～		すまし汁 きんぴらごぼう		○ ぶたにく とりにく わかめ なた 小豆 ヨーグルト	米 もち米 油 ごま かたくり粉	しょうが にんにく だいこん にんじん えのき 長ねぎ 小松菜 ごぼう れんこん		
24	木	ハヤシライス		ビーンズサラダ くだもの		○ きゅうり くに ベーコン 大豆 牛乳	米 麦 油 米粉	しょうが にんにく くだもの にんじん 玉ねぎ マツタケ きゃべつ トマト えだ豆 セロリ		
25	金	一汁二菜 おなかふりかけごはん サケのこうみ焼き		芋煮汁 ごまあえ ～山形県の料理～		○ きゅうり くに かつおぶし サケ 牛乳	米 麦 油 さとう ごま 里芋	しょうが ごぼう にんじん だいこん 長ねぎ にんにく きゃべつ 小松菜		
28	月	みそラーメン		だいこんサラダ とうにゅうきなこもち		○ ぶたにく とうにゅう わかめ きなこ みそ 牛乳	ちゅうかめん 油 さとう	しょうが にんにく にんじん コーン 長ねぎ だいこん もやし きゅうり なら		
29	火	一汁二菜 ごはん サワラの西京焼き		だご汁 さつま芋のゆきげしき ～熊本県の料理～		○ サワラ とうふ みそ 牛乳	米 麦 油 さつま芋 さとう こむぎ粉	しょうが ごぼう にんじん だいこん 長ねぎ しめじ 小松菜		
30	水	マーボーとうふ丼		はるさめサラダ くだもの		○ ぶたにく とうふ みそ 牛乳	米 麦 油 かたくり粉 はるさめ	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ しいたけ 長ねぎ くだもの なら もやし きゅうり きゃべつ		
12月1日(木)		ビスキュイパン ポークシチュー		チーズ入りサラダ		○ ぶたにく きんととき豆 チーズ 牛乳	まるパン さとう こむぎ粉 バター じゃが芋 油 米粉	しょうが にんにく セロリ 玉ねぎ にんじん マツタケ ピーマン きゃべつ きゅうり トマト	12月の献立表は、12月1日に配布します。	

秋も一段と深まり、朝晩の冷えこみが厳しくなってきました。かせなどひかないよう、うがいや手洗いをこまめに行いましょう。
また、かせの予防には、栄養バランスのとれた食事、適切な運動、十分な休養睡眠、規則正しい生活を心がけましょう。

16日の「とうふナゲット」は、水を切ったとうふとツナ、ひき肉、玉ねぎなどをまぜて揚げたものです。
ケチャップソースをかけて食べると、本物のチキンナゲットにそっくりです。

～和食の日～
11月24日は「和食の日」です。「和食」は、2013年にユネスコの無形文化遺産に登録され、世界からも注目される食文化のひとつです。和食を継承していくためにも、和食の良さを知り、未来に継承していきましょう。給食では、一汁二菜の和食の日にマークをつけて、積極的に取り入れています。

◇材料の都合で献立を変更することがあります。

◇今月の平均栄養価
エネルギー 622kcal
たんぱく質 24.0g
カルシウム 331mg
食塩相当量 2.3g