



令和5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・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
4 月	ポークカレーライス	ツナ入りサラダ りんごシャーベット	○ ぶたにく ツナ 牛乳	ぶたにく	米 麦 油 じゃが芋 米粉 りんごシャーベット	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ セロリ きゃべつ コーン きゅうり	今月の給食目標 ＜低学年＞ たべおわたたら しずかにまとう ＜中学年＞ 食後の休養について 考えよう ＜高学年＞ 食後の休養について 考えよう
5 火	 きじやき丼	けんちん汁 中華風きゅうり	○ とりにく あぶらあげ 牛乳	とりにく のり	米 麦 油 かたくり粉 さとう じゃが芋	しょうが ごぼう にんじん だいこん 長ねぎ きゅうり	
6 水	スパゲッティ ミートソース	ポテトフレンチサラダ くだもの	○ ぶたにく レンズ豆 牛乳	ぶたにく ベーコン	スパゲッティ 油 じゃが芋 米粉	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ セロリ トマト缶 コーン マッシュルーム えだ豆 くだもの	
7 木	プルコギ丼 韓国の料理	はるさめスープ だいこんサラダ	○ ぶたにく とりにく 牛乳	ぶたにく ベーコン とりにく とうふ わかめ	米 麦 油 はるさめ	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ もやし ちんげんさい だいこん きゅうり なら	
8 金	 ごはん サケの香味焼き	まめとん汁 もやしのサラダ	○ ぶたにく あぶらあげ 牛乳	ぶたにく サケ	米 麦 油 じゃが芋	しょうが にんにく にんじん 長ねぎ だいこん ごぼう もやし きゅうり	今月の 年中行事 9日 重陽の節句 (菊の花) 20～26日 秋の彼岸 (おはぎ) 29日 十五夜 (団子)
11 月	ガーリックトースト チリコンカン	パリパリサラダ	○ ぶたにく きんとき豆 牛乳	ぶたにく ベーコン	コッパン 油 じゃが芋 米粉 バター ワンタンの皮	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ セロリ きゃべつ コーン マッシュルーム ビーマン トマト缶 パセリ	
12 火	すきやき丼	かいそうサラダ くだもの	○ ぶたにく とうふ 牛乳	ぶたにく とうふ かいそう	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 きゃべつ きゅうり コーン	
13 水	ジャージャーめん	大学芋 秋の味覚 	○ ぶたにく みそ 牛乳	ぶたにく	ちゅうかめん 油 さつま芋 さとう	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ たけのこ しいたけ もやし きゅうり なら	
14 木	ジャンバラヤ アメリカの料理	コーンチャウダー オレンジゼリー	○ とりにく ベーコン 牛乳	とりにく ウィンナー	米 麦 油 じゃが芋 米粉 マカロニ さとう	しょうが にんにく にんじん セロリ 玉ねぎ ビーマン コーン マッシュルーム パセリ 松oggジュース	
15 金	わかめごはん サワラの西京焼き	とり肉とじゃが芋の煮物 おひたし	○ とりにく わかめ 牛乳	とりにく サワラ	米 麦 油 じゃが芋 さとう	しょうが じんじん しいたけ 玉ねぎ さやいんげん きゃべつ こまつな えのき	
19 火	チンジャオロースー 中国の料理	ワンタンスープ かみかみサラダ	○ ぶたにく 牛乳	ぶたにく	米 麦 油 かたくり粉 ワンタン皮	しょうが にんにく にんじん ちんげんさい 玉ねぎ たけのこ ビーマン きゅうり だいこん もやし 長ねぎ きゃべつ	
20 水	フィッシュバーガー	ミネストローネ くだもの	○ ぶたにく ホキ 牛乳	ぶたにく ベーコン	まるパン 油 小麦粉 パン粉 マカロニ じゃが芋	きゃべつ くだもの セロリ 玉ねぎ にんじん マッシュルーム パセリ トマト缶	
21 木	おかかふりかけごはん 五目豆腐	フルーツヨーグルト	○ ぶたにく とうふ 牛乳	ぶたにく かつおぶし とうふ ちくわ ヨーグルト	米 麦 油 ごま かたくり粉 さとう	しょうが にんじん 玉ねぎ たけのこ しいたけ ちんげんさい りんご おとうろ缶 みかん缶	
22 金	 さつま芋ごはん サバの南部焼き	豆腐ときのこのスープ ごまあえ	○ とりにく とうふ 牛乳	とりにく サバ	米 麦 油 さつま芋 ごま	しょうが にんじん 玉ねぎ えのき 長ねぎ きゃべつ こまつな えのき	 25日の「ジュリエヌ」は、フランス語で「細切り・千切り」のことです。鶏ガラスープのだしに具材を細長く切って入れた、さっぱりした味のスープです。
25 月	ツナマヨトースト	ジュリエヌスープ ペンネソテー	○ ぶたにく ツナ 牛乳	ぶたにく ベーコン	しょくパン 油 マヨネーズ マカロニ	しょうが にんにく じんじん 玉ねぎ きゃべつ パセリ マッシュルーム コーン ビーマン	◇くだものは、ぶどう やなしなど季節の ものを使います。
26 火	 ごはん サンマのかばやき	すまし汁 くだもの	○ サンマ わかめ 牛乳	サンマ とうふ	米 麦 油 かたくり粉 さとう	しょうが にんじん だいこん 長ねぎ こまつな くだもの えのき	◇材料の都合で献立を 変更することがあり ます。
27 水	秋の味覚 あおなのチャーハン	たまご 玉子とコーンのスープ のり塩大豆	○ ぶたにく たまご 牛乳	ぶたにく とりにく	米 麦 油 かたくり粉 はるさめ	しょうが にんにく にんじん たけのこ 長ねぎ こまつな えのき コーン ちんげんさい	◇今月の平均栄養価◇ エネルギー 610kcal たんぱく質 23.6g カルシウム 314mg 塩分 2.3g
28 木	ハヤシライス	ビーンズサラダ くだもの	○ ぶたにく 大豆 牛乳	ぶたにく	米 麦 油 米粉	しょうが にんにく にんじん セロリ 玉ねぎ マッシュルーム コーン えだ豆 きゃべつ くだもの	
29 金	肉うどん	はるさめサラダ 月見だんご	○ ぶたにく とうふ 牛乳	ぶたにく こんぶ とうふ あぶらあげ	うどん かたくり粉 さとう はるさめ しらたま粉 米粉	しょうが しいたけ にんじん 玉ねぎ 長ねぎ もやし きゃべつ きゅうり コーン	
10/2 (月)	コーンピラフ チキントマトソテー	行事食 ~十五夜~ ポトフ	○ ぶたにく とりにく 牛乳	ぶたにく ベーコン	米 麦 油 じゃが芋	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ きゃべつ パセリ コーン トマト缶 マッシュルーム ビーマン	10月の献立は、 10月2日に配信 します。