



令和5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
2	月	コーンピラフ チキントマトソテー		ポトフ	○	ベーコン とりにく ぶたにく 牛乳	米 麦 油 じゃが芋	しょうが にんにく セロリ にんじん コーン ピーマン きゃべつ 玉ねぎ パセリ トマト缶	<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・みかん など、季節のものを使用し ます。</p>  <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; margin-top: 10px;"> <p>《読書月間》 10月は読書月間です。物語 の中の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～ 13日 「いかりのギョーザ」 16日 「ポテト・スープが大好きな 猫」 24日 「ひみつのカレーライス」 31日 「14ひきのかぼちゃ」</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 23.8g カルシウム 320mg 塩分 2.3g</p> </div> <p>11月の献立表は、11月1日 に配布します。</p>
3	火	マーボー豆腐丼		もやしサラダ くだもの	○	ぶたにく とうふ みそ 牛乳	米 麦 油 かたくり粉	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ しいたけ 長ねぎ たら もやし きゅうり くだもの	
4	水	秋の味 ハムサンド 秋野菜のクリーム煮		チーズいりサラダ	○	ハム とりにく てぼう豆 チーズ 牛乳 生クリーム	コッパン 油 マーガリン 米粉 さつま芋	きゅうり にんじん 玉ねぎ マッシュルーム かぼちゃ コーン きゃべつ フロccoli	
5	木	こや豆腐の そぼろ丼		じゃが芋のみそ汁 ごぼうのからあげ	○	とりにく わかめ こや豆腐 あぶらあげ 牛乳 みそ	米 麦 油 さとう じゃが芋 かたくり粉	しょうが にんじん 玉ねぎ さやいんげん しいたけ ごぼう	
6	金	秋の味 くりごはん 魚のフライ		ちくぜん煮 いそあえ	○	とりにく のり サメ 牛乳	米 もち米 油 ごま 小麦粉 パン粉 くり	ごぼう れんこん にんじん だいこん たけのこ さやいんげん こまつな きゃべつ えのき	
10	火	ビビンバ 韓国の料理		はるさめスープ くだもの	○	ぶたにく とりにく とうふ ベーコン 牛乳	米 麦 油 ごま はるさめ	しょうが にんにく 長ねぎ もやし たけのこ こまつな にんじん 玉ねぎ ちんげんさい くだもの	
11	水	スパゲッティ ツナトマトソース		マセドアンサラダ サイダーゼリー	○	ベーコン ツナ きんとき豆 牛乳	スパゲッティ 油 じゃが芋 米粉 サイダー	しょうが にんにく セロリ にんじん 玉ねぎ マッシュルーム トマト缶 きゅうり みかん缶	
12	木	ごはん サケのさいきょうやき	秋の味	とりにくと里芋の煮物 だいこんサラダ	○	サケ とりにく みそ わかめ 牛乳	米 麦 油 里芋 さとう	しょうが しいたけ にんじん さやいんげん だいこん きゅうり	
13	金	わかめごはん あげギョーザ		とうふときのこのスープ ラーパーツァイ	○	とりにく わかめ ぶたにく とうふ 牛乳	米 麦 油 ギョーザの皮 さとう	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ えのき きゃべつ 長ねぎ はくさい	
16	月	読書月間おすすめメニュー きなこあげパン	読書月間おすすめメニュー	ポテト・スープ マカロニいりサラダ	○	とりにく てぼう豆 きなこ 豆腐 生クリーム 牛乳	コッパン 油 マカロニ さとう じゃが芋 米粉	セロリ 玉ねぎ パセリ きゃべつ きゅうり にんじん コーン	
17	火	熊本県の料理 たかなごはん あつあげのそぼろがけ		だご汁 くだもの	○	ぶたにく とりにく とうふ あつあげ 牛乳	米 もち米 油 小麦粉 かたくり粉	しょうが にんにく にんじん しいたけ たかなづけ ごぼう だいこん 長ねぎ こまつな くだもの	
18	水	サケごはん にくじゃが		じゃこ大豆あげ	○	サケ ぶたにく ちりめんじゃこ 大豆 牛乳	米 麦 油 じゃが芋 さとう かたくり粉 ごま	にんじん 玉ねぎ さやいんげん しいたけ	
19	木	しょうゆラーメン	秋の味	スイートポテト	○	ぶたにく わかめ てぼう豆 生クリーム 牛乳 たまご	ちゅうかめん さつま芋 さとう バター 油	しょうが にんにく にんじん もやし 長ねぎ	
20	金	ごはん サバのねぎみそやき		さつま汁 ちゅうか風野菜	○	とりにく サバ あぶらあげ みそ 牛乳	米 麦 油 さつま芋	しょうが 長ねぎ にんじん ごぼう だいこん きゅうり はくさい	
24	火	ひみつのカレーライス		フルーツジュレ	○	とりにく 牛乳	米 麦 油 じゃが芋 さつま芋 米粉 さとう	しょうが にんにく セロリ 玉ねぎ にんじん れんこん りんご みかん缶 おとうろ缶	
25	水	ぶたキムチ丼 やきビーフン	韓国の料理	わかめスープ くだもの	○	ぶたにく とうふ わかめ 牛乳	米 麦 油 ビーフン	しょうが にんにく はくさい たら にんじん もやし 玉ねぎ くだもの きゃべつ ちんげんさい	
26	木	フレンチトースト ポークシチュー		ミモザサラダ	○	ぶたにく たまご きんとき豆 生クリーム 牛乳	コッパン 油 じゃが芋 米粉 さとう	しょうが にんにく ピーマン 玉ねぎ にんじん トマト缶 セロリ マッシュルーム きゅうり きゃべつ	
27	金	しおこぶごはん 魚のパン粉やき		とうふだんご汁 きんぴらごぼう	○	とりにく タラ ぶたにく こんぶ とうふ のむヨーグルト	米 麦 油 白玉粉 パン粉	しょうが にんにく だいこん 長ねぎ こまつな えのき ごぼう れんこん にんじん	
30	月	つくね丼	北海道の料理	石狩汁 おひたし	○	とりにく サケ みそ のり あぶらあげ 牛乳	米 麦 油 じゃが芋 パン粉 かたくり粉	しょうが れんこん 玉ねぎ しいたけ だいこん にんじん 長ねぎ きゃべつ こまつな えのき	
31	火	秋の味 こぎつねごはん かぼちゃコロッケ		すまし汁 ひとしお野菜	○	とりにく わかめ てぼう豆 あぶらあげ とうふ 牛乳	米 もち米 油 じゃが芋 パン粉 小麦粉 さとう	にんじん さやいんげん だいこん こまつな 長ねぎ かぼちゃ きゃべつ きゅうり	
11月 1日 (水)		マーボーあんかけそば		はるさめサラダ くだもの	○	ぶたにく こんぶ とうふ みそ 牛乳	ちゅうかめん 油 はるさめ かたくり粉	しょうが にんにく 玉ねぎ たら にんじん しいたけ 長ねぎ もやし きゅうり きゃべつ くだもの	

※材料の都合で献立を変更する場合があります。