



# 令和6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)<br>血や肉になる                   | (黄の食品)<br>熱や力になる                   | (緑の食品)<br>体の調子を整える                                                           | ひとこと                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|--------------|-------------------------------|----------------------------|-------------------|-----|------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 火          | つくね丼                          | 鹿児島県の料理                    | さつま汁<br>おひたし      | ○   | とりく のり<br>あぶらあげ みそ<br>牛乳           | 米 麦 油<br>さつま芋<br>パン粉 かたくり粉         | しょうが 玉ねぎ れんこん<br>えのき にんじん ごぼう<br>だいこん 長ねぎ きゃべつ                               | <p><b>今月の給食目標</b><br/>好き嫌いをなく<br/>食べよう</p> <p>&lt;低学年&gt;<br/>きらいなものでも<br/>すこしずつたべよう。</p> <p>&lt;中学年&gt;<br/>栄養を考えて食べよう。</p> <p>&lt;高学年&gt;<br/>栄養のバランスを考<br/>えて何でも食べよう。</p>  <p>※くだものは、りんご・みかん・<br/>かきなど、季節のもの<br/>を使用します。</p> <div> <p>《読書月間》<br/>10月は読書月間です。物語<br/>の中のでてくるすてきな料理<br/>やごちそうをイメージしたメ<br/>ニューが給食に登場します。<br/>物語の世界を給食で楽しん<br/>でください。</p> <p>～題材にした本～<br/>9日<br/>「ちょっとだけちよとだけ」</p> <p>18日<br/>「コロクです。」</p> <p>23日<br/>「おながねずみジュラルディン」</p> <p>31日<br/>「ふしぎなおきやく」</p> <p>校内で本を紹介しています<br/>ので、ぜひ、読んでみてくだ<br/>さい。</p>  <p>◇今月の平均栄養価◇<br/>エネルギー 614kcal<br/>たんぱく質 23.9g<br/>カルシウム 344mg<br/>塩 分 2.1g</p> </div> |
| 2 水          | ガーリックトースト<br>チリコンカン           | マカロニ入りサラダ<br>くだもの          |                   | ○   | ベーコン ぶたにく<br>きんとき豆 大豆<br>牛乳        | コッペパン マカロニ<br>バター 油<br>じゃが芋 米粉     | しょうが にんにく セロリ 玉ねぎ<br>にんじん ビーマン トマト缶 コーン<br>マッシュルーム きゃべつ きゅうり くだもの            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 3 木          | ごはん<br>サバのみそに                 | さわに汁<br>はるさめサラダ            |                   | ○   | とりく サバ<br>こんぶ みそ<br>牛乳             | 米 麦 油<br>はるさめ<br>さとう               | しょうが ごぼう にんじん だいこん<br>たけのこ 長ねぎ もやし きゅうり<br>きゃべつ                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 4 金          | やきにくチャーハン                     | 玉子とコーンのスープ<br>のりしお大豆       |                   | ○   | ぎゅうにく あおのり<br>とりく たまご 大豆<br>牛乳     | 米 麦 油<br>はるさめ<br>かたくり粉             | しょうが にんにく にんじん たけのこ<br>長ねぎ 玉ねぎ コーン ちんげんさい                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 7 月          | とうにゅうタンタンめん                   | だいこんサラダ                    |                   | ○   | ぶたにく みそ<br>とうにゅう わかめ<br>牛乳         | ちゅうかめん 油<br>ごま                     | しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ<br>しいたけ たけのこ ちんげんさい<br>コーン だいこん きゅうり                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 8 火          | おかかふりかけごはん<br>さかなの南部焼き        | 宮城県の料理                     | はっと汁<br>さつま芋の甘煮   | ○   | とりく ホッケ<br>かつおぶし あぶらあげ<br>牛乳       | 米 麦 油<br>ギョーザの皮 ごま<br>さつま芋 さとう     | しょうが だいこん にんじん ごぼう<br>長ねぎ こまつな                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 9 水          | レモントースト<br>秋野菜のクリームシチュー       | カレー風味の<br>クルトンサラダ          |                   | ○   | とりく<br>白いんげん豆 生クリーム<br>牛乳          | しょうパン 油<br>バター さとう 米粉<br>じゃが芋 さつま芋 | レモン 玉ねぎ にんじん かぼちゃ<br>ブロッコリー きゃべつ きゅうり<br>マッシュルーム コーン                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 10 木         | 読書月間おすすめメニュー<br>すきやき丼         | じゃが芋のみそ汁<br>くだもの           |                   | ○   | ぶたにく みそ わかめ<br>あぶらあげ とうふ<br>牛乳     | 米 麦 油<br>じゃが芋<br>さとう               | しょうが 玉ねぎ にんじん 長ねぎ<br>しいたけ くだもの                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 11 金         | きんぴらごはん<br>玉子焼き               | いそあえ<br>みそポテト              | 埼玉県県の料理           | ○   | ぶたにく とりく<br>たまご みそ のり<br>牛乳        | 米 麦 油<br>さとう<br>じゃが芋 小麦粉           | ごぼう にんじん れんこん えのき<br>玉ねぎ こまつな さやいんげん<br>きゃべつ                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 15 火         | インドの料理                        | ナン<br>キーマカレー               | グリーンサラダ<br>ぶどうゼリー | ○   | ぶたにく<br>レンズ豆<br>牛乳                 | ナン 油<br>米粉 さとう                     | しょうが にんにく セロリ 玉ねぎ こまつな<br>にんじん ビーマン トマト缶 きゃべつ<br>マッシュルーム きゅうり ブロッコリー ぶどうジュース |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 16 水         | ごはん<br>サケのさいきょう焼き             | 山形県の料理                     | 芋煮汁<br>もやしのサラダ    | ○   | ぎゅうにく サケ<br>みそ<br>牛乳               | 米 麦 油<br>さといも                      | しょうが ごぼう にんじん だいこん<br>長ねぎ もやし きゅうり にんにく                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 17 木         | ごはん<br>とうふミートボール              | キムチスープ<br>くだもの             |                   | ○   | ぶたにく とうふ<br>とりく みそ<br>牛乳           | 米 麦 油<br>かたくり粉                     | にんじん だいこん ちんげんさい<br>えのき 玉ねぎ しょうが<br>くだもの                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 18 金         | 秋の味<br>くりごはん<br>かぼちゃのコロッケ     | すまし汁<br>ひとしおやさい            | 読書月間おすすめメニュー      | ジョア | ぶたにく とうふ<br>白いんげん豆 わかめ<br>ジョア      | 米 麦 油<br>じゃが芋 パン粉<br>小麦粉 くり ごま     | だいこん にんじん えのき こまつな<br>長ねぎ 玉ねぎ かぼちゃ<br>きゃべつ きゅうり                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 21 月         | スパゲッティ<br>サーモンクリームソース         | カントリーサラダ<br>くだもの           |                   | ○   | ベーコン サケ<br>白いんげん豆 チーズ<br>牛乳 生クリーム  | スパゲッティ 油<br>じゃが芋 米粉                | にんじん 玉ねぎ コーン パセリ<br>マッシュルーム きゃべつ ブロッコリー<br>きゅうり くだもの                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 22 火         | ごはん<br>さかなのバーベキュー焼き           | じゃが芋ととり肉の煮物<br>ヒジキとちくわのサラダ |                   | ○   | とりく ホキ<br>ひじき ちくわ<br>牛乳            | 米 麦 油<br>じゃが芋                      | しょうが にんにく しいたけ 玉ねぎ<br>にんじん さやいんげん きゃべつ<br>こまつな コーン                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 23 水         | きなこあげパン<br>グヤーージュ<br>ハンガリーの料理 | チーズ入りサラダ<br>読書月間おすすめメニュー   |                   | ○   | ぶたにく<br>きなこ チーズ<br>牛乳              | コッペパン 油<br>じゃが芋 さとう                | しょうが にんにく セロリ 玉ねぎ<br>にんじん トマト缶 きゃべつ コーン<br>きゅうり ビーマン                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 24 木         | ビビンバ<br>韓国の料理                 | とうふときのこのスープ<br>くだもの        |                   | ○   | ぶたにく とりく とうふ<br>牛乳                 | 米 麦 油<br>ごま                        | しょうが にんにく 長ねぎ たけのこ<br>こまつな もやし にんじん 玉ねぎ<br>えのき くだもの                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 25 金         | サバごはん<br>五目とうふ                | ごぼうのからあげ                   |                   | ○   | ぶたにく サバ ちくわ<br>とうふ こんぶ<br>牛乳       | 米 麦 油<br>かたくり粉                     | しょうが にんじん 玉ねぎ たけのこ<br>しいたけ ちんげんさい ごぼう                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 28 月         | チキンライス<br>さかなのパン粉焼き           | 白菜とベーコンのスープ<br>リヨネーズポテト    |                   | ○   | とりく ベーコン<br>さかな<br>牛乳              | 米 麦 油<br>じゃが芋<br>パン粉               | しょうが にんにく セロリ 玉ねぎ<br>にんじん ビーマン パセリ コーン<br>はくさい                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 29 火         | わかめごはん<br>とうふナゲット             | かきたま汁<br>しおこぶあえ            |                   | ○   | とりく とうふ ツナ<br>たまご わかめ こんぶ<br>牛乳    | 米 麦 油<br>かたくり粉                     | にんじん 玉ねぎ えのき こまつな<br>長ねぎ きゅうり きゃべつ                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 30 水         | ハヤシライス                        | ピーンズサラダ<br>くだもの            |                   | ○   | ぶたにく<br>大豆<br>牛乳                   | 米 麦 油<br>米粉                        | しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ<br>セロリ マッシュルーム きゃべつ<br>コーン えだまめ くだもの                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 31 木         | しょうゆラーメン<br>読書月間おすすめメニュー      | 秋の味<br>スイートポテト             |                   | ○   | ぶたにく わかめ たまご<br>白いんげん豆 生クリーム<br>牛乳 | ちゅうかめん 油<br>さつま芋 パター<br>さとう        | しょうが にんにく にんじん<br>もやし 長ねぎ                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 11月<br>1日(金) | きじやき丼                         | いなか汁<br>おひたし               |                   | ○   | とりく みそ<br>あぶらあげ<br>牛乳              | 米 麦 油<br>かたくり粉<br>じゃが芋             | しょうが にんじん だいこん ごぼう<br>長ねぎ きゃべつ こまつな                                          | 11月の献立表は、11月1日<br>に配信します。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

※材料の都合で献立を変更する場合があります。