



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		○	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～ 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 サバのなんふ焼き	いなか汁 おひたし		○	サバ みそ あぶらあげ 牛乳	米 麦 油 くり ごま 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	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 おとう缶	
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	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	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	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	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	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	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	里芋ととり肉のもの いそあえ		○	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	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	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	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	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	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	コッペパン さとう 油 じゃが芋	しょうが にんにく 刻り 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	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	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	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	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。