



# 10月 学校給食献立表



大田区立東調布第一小学校

| 日          | 献立名                 | 牛乳 | 赤のなかま<br>血や肉になる食品 | 黄色のなかま<br>熱や力のもとになる     | 緑のなかま<br>体の調子を整える                    | エネルギー<br>たんぱく質     |
|------------|---------------------|----|-------------------|-------------------------|--------------------------------------|--------------------|
| 1日<br>(火)  | 鶏ちゃん丼               | ○  | とり肉               | こめ 小麦粉 あぶら さとう 片栗粉      | にんにく にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン             | 593 kcal<br>20.9 g |
|            | さつまいも汁              |    |                   | あぶら さつまいも               | にんじん ごぼう だいこん ねぎ                     |                    |
|            | くだもの                |    |                   |                         | なし 梨                                 |                    |
| 2日<br>(水)  | 二色サンド               | ○  |                   | 食パン 黒糖食パン ソフトマーガリン      | いちごジャム                               | 595 kcal<br>23.4 g |
|            | レンズ豆のトマトシチュー        |    | ベーコン ぶた肉 レンズ豆     | あぶら 油 じゃがいも             | にんにく しょうが たまねぎ にんじん ホールトマト キャベツ      |                    |
|            | オニオンドレサラダ           |    |                   | さとう 砂糖 ごま油 油            | キャベツ きゅうり にんじん りんご たまねぎ              |                    |
| 3日<br>(木)  | 赤飯                  | ○  | あずき               | こめ 米 もち米 黒いりごま          |                                      | 621 kcal<br>27.4 g |
|            | 鶏のから揚げ              |    | とり肉               | こむぎ 小麦粉 片栗粉 油           | しょうが                                 |                    |
|            | いとかんてん糸寒天サラダ        |    | いとかんてん糸寒天         | さとう 砂糖 あぶら 油            | だいこん キャベツ 小松菜 にんじん                   |                    |
|            | みそ汁                 |    | あぶら 油揚げ わかめ       | じゃがいも                   | たまねぎ えのきたけ                           |                    |
| 4日<br>(金)  | ごはん                 | ○  |                   | こめ 米                    |                                      | 578 kcal<br>22.0 g |
|            | かつおでんぶのふりかけ         |    | かつお節              | さとう 砂糖 しろ 白いりごま         |                                      |                    |
|            | じゃがいもの五目煮           |    | とり肉 さつまいも         | あぶら 油 こんにゃく じゃがいも 砂糖    | にんじん たまねぎ 干ししいたけ さやいんげん              |                    |
|            | ひじきサラダ              |    | ほ 干しひじき           | あぶら さとう 油 砂糖            | にんじん キャベツ 小松菜                        |                    |
| 7日<br>(月)  | 麻婆豆腐丼               | ○  | とうふ 豆腐 ぶたひき肉      | こめ 小麦粉 あぶら さとう 片栗粉 ごま油  | にんにく しょうが にんじん 干ししいたけ ねぎ くら          | 610 kcal<br>26.1 g |
|            | たまごわかめのスープ          |    | たまご わかめ           | かたくり 片栗粉 油 あぶら          | しょうが たまねぎ にんじん 小松菜                   |                    |
|            | くだもの                |    |                   |                         | かき 柿                                 |                    |
| 8日<br>(火)  | きのこご飯               | ○  | とり肉 油揚げ きざみのり     | こめ 小麦粉 さとう              | にんじん えのきたけ しめじ まいたけ                  | 561 kcal<br>23.2 g |
|            | ごまあえ                |    |                   | さとう 砂糖 しろ 白ねりごま 白すりごま   | もやし 小松菜 キャベツ                         |                    |
|            | つみれ汁                |    | いわしすり身 とうふ 豆腐     | こんにゃく ソフトパン粉 片栗粉        | にんじん ごぼう だいこん しょうが ねぎ                |                    |
|            | くだもの                |    |                   |                         | みかん                                  |                    |
| 9日<br>(水)  | カレーうどん              | ○  | ぶた肉 油揚げ           | かたくり 片栗粉 冷とう 冷凍うどん      | たまねぎ にんじん 干ししいたけ ねぎ 小松菜              | 563 kcal<br>29.8 g |
|            | だいこん大根サラダ           |    |                   | あぶら さとう 油 砂糖 ごま油 あぶら    | だいこん にんじん きゅうり                       |                    |
|            | だいごいも大学芋            |    |                   | さつまいも あぶら さとう 油 砂糖      |                                      |                    |
| 10日<br>(木) | チキンライス              | ○  | とり肉               | こめ 小麦粉 あぶら 油 バター さとう 砂糖 | にんじん たまねぎ ピーマン                       | 593 kcal<br>31.2 g |
|            | 魚のモルネソース焼き          |    | さけ 鮭 牛乳 チーズ       | バター 小麦粉                 | パセリ                                  |                    |
|            | ジュリエヌスープ            |    | ベーコン              | あぶら 油                   | にんじん たまねぎ しょうが キャベツ みずな 水菜           |                    |
| 11日<br>(金) | ごはん                 | ○  |                   | こめ 米                    |                                      | 597 kcal<br>28.3 g |
|            | 骨太ふりかけ              |    | ちりめんじゃこ かつお節 塩昆布  | しろ 白いりごま さとう 砂糖         |                                      |                    |
|            | きりぼしだいこん切干大根入りたまご焼き |    | ひき肉 たまご           | あぶら 油                   | にんにく しょうが きりぼしだいこん 切干大根              |                    |
|            | いななじり田舎汁            |    | あぶら 油揚げ           | あぶら 油 こんにゃく じゃがいも       | にんじん だいこん しめじ ねぎ 小松菜                 |                    |
| 15日<br>(火) | 吹き寄せおこわ             | ○  | とり肉 油揚げ           | こめ 米 もち米 砂糖 むき菜         | にんじん 干ししいたけ しめじ                      | 575 kcal<br>19.3 g |
|            | どさんこ汁               |    | ぶた肉 わかめ           | あぶら 油 じゃがいも バター         | にんじん ホールコーン ねぎ                       |                    |
|            | きゅうり 茎わかめと野菜のあえもの   |    | きゅうり 茎わかめ         | さとう 砂糖 あぶら 油            | キャベツ もやし きゅうり                        |                    |
|            | オレンジゼリー             |    | こなかんてん粉寒天         | さとう 砂糖                  | オレンジジュース                             |                    |
| 16日<br>(水) | セルフフィッシュバーガー        | ○  | めかじき              | まる 丸パン こむぎ 小麦粉 パン粉 油 砂糖 | キャベツ                                 | 588 kcal<br>29.8 g |
|            | マロニースープ             |    | とり肉 とうふ 豆腐        | マロニー                    | しょうが にんじん たまねぎ えのきたけ 小松菜             |                    |
| 17日<br>(木) | 中華丼                 | ○  | ぶた肉 むきえび          | こめ 小麦粉 あぶら さとう 片栗粉 ごま油  | にんにく しょうが にんじん しいたけ たけのこ たまねぎ 白菜 青梗菜 | 631 kcal<br>25.0 g |
|            | もやしのサラダ             |    |                   | あぶら さとう 油 砂糖            | もやし にんじん きゅうり                        |                    |
|            | フライビーンズ             |    | だいず 大豆 ひよこ豆       | かたくり 片栗粉 さとう しろ 白いりごま   |                                      |                    |
| 18日<br>(金) | ごはん                 | ○  |                   | 米 小麦                    |                                      | 625 kcal<br>25.7 g |
|            | ししゃものゴマ焼き           |    | ししゃも たまご          | しろ 白いりごま 黒いりごま          |                                      |                    |
|            | とり肉と里芋の煮物           |    | とり肉               | あぶら さとう 油 砂糖 こんにゃく さといも | にんじん だいこん 万能ねぎ                       |                    |
|            | みそドレサラダ             |    |                   | あぶら さとう 油 砂糖 ごま油        | にんじん きゅうり 小松菜                        |                    |

※都合により、献立は変更する場合があります



# 10月 学校給食献立表



大田区立東調布第一小学校

| 日          | 献立名                                         | 牛乳 | 赤のなかま血や肉になる食品                                        | 黄色のなかま熱や力のもとになる                                                                                                | 緑のなかま体の調子を整える                                               | エネルギーたんぱく質         |
|------------|---------------------------------------------|----|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|--------------------|
| 21日<br>(月) | つくね丼<br><small>はくさい しおこんぶあ 白菜の塩昆布和え</small> | ○  | とりひき肉 <small>はく 豆腐 大豆 きざみのり</small>                  | こめ <small>ひ麦 パン粉 砂糖 片栗粉</small>                                                                                | しょうが たまねぎ にんじん                                              | 593 kcal<br>25.5 g |
|            | よし <small>のいる 吉野汁</small>                   |    | しおこんぶ 塩昆布                                            | ごま油 さとう                                                                                                        | にんじん はくさい こまつな 白菜 小松菜                                       |                    |
|            |                                             |    | あぶらあ 油揚げ                                             | じゃがいも <small>かたくりこ 片栗粉</small>                                                                                 | にんじん だいこん えのきたけ ねぎ                                          |                    |
| 22日<br>(火) | ハヤシライス                                      | ○  | ぶた肉 <small>にく なま 生クリーム</small>                       | こめ <small>むぎ 麦 あぶらさとう 油 砂糖 パター 小麦粉</small>                                                                     | しょうが にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム エリンギ                            | 621 kcal<br>18.6 g |
|            | マセドアンサラダ                                    |    |                                                      | じゃがいも <small>あぶらさとう 油 砂糖</small>                                                                               | にんじん きゅうり                                                   |                    |
| 23日<br>(水) | みそラーメン                                      | ○  | ぶた肉 <small>にく</small>                                | <small>ちゅうめん 中華めん 砂糖</small> 白いりごま 黒いりごま                                                                       | にんにく たまねぎ にんじん もやし キャベツ ホールコーン しょうが <small>こまつな 小松菜</small> | 605 kcal<br>23.8 g |
|            | ツナとポテトのパリッと揚げ                               |    | チーズ ツナ                                               | <small>じゃがいも エッグクラムでヨネーズ</small> きょうきの菜 <small>ゆず 菜</small>                                                    |                                                             |                    |
|            |                                             |    |                                                      |                                                                                                                |                                                             |                    |
| 24日<br>(木) | さつまいもご飯                                     | ○  |                                                      | こめ さつまいも 黒いりごま                                                                                                 |                                                             | 588 kcal<br>28.6 g |
|            | 魚の香味焼き <small>さかな こうみや</small>              |    | さば 鯖                                                 | さとう 砂糖 ごま油                                                                                                     | しょうが ねぎ                                                     |                    |
|            | 磯和え <small>いそあ</small>                      |    | きざみのり                                                |                                                                                                                | こまつな 小松菜 キャベツ もやし                                           |                    |
|            | みそ汁 <small>みそ</small>                       |    | 豆腐 <small>とうふ</small> 油揚げ わかめ                        |                                                                                                                | にんじん だいこん しめじ                                               |                    |
| 25日<br>(金) | 焼きカレーパン                                     | ○  | ぶたひき肉 <small>にく</small>                              | <small>かたくりこ 片栗粉</small> <small>あぶら 油</small> <small>さとう 砂糖</small> <small>こむぎこ 小麦粉</small> <small>パン粉</small> | にんにく しょうが にんじん たまねぎ                                         | 594 kcal<br>23.8 g |
|            | キャベツとたまごのスープ                                |    | とり肉 たまご                                              | <small>かたくりこ 片栗粉</small>                                                                                       | しょうが にんじん キャベツ しめじ                                          |                    |
|            | フルーツポンチ                                     |    |                                                      | さとう 砂糖                                                                                                         | おうとう 黄桃 みかん パインアップル                                         |                    |
| 28日<br>(月) | 豚キムチ丼 <small>ぶた きんち</small>                 | ○  | ぶた肉 <small>にく</small>                                | こめ <small>むぎ 麦 あぶらさとう 油 砂糖</small>                                                                             | たまねぎ もやし にら はくさいキムチ漬け                                       | 596 kcal<br>24.3 g |
|            | わかめサラダ                                      |    | わかめ                                                  | ごま油 <small>さとう 砂糖</small>                                                                                      | きゅうり にんじん もやし                                               |                    |
|            | かきたま汁 <small>かきたま</small>                   |    | たまご                                                  | <small>かたくりこ 片栗粉</small>                                                                                       | しょうが にんじん たまねぎ ねぎ <small>こまつな 小松菜</small>                   |                    |
| 29日<br>(火) | 胚芽ごはん <small>はいが</small>                    | ○  |                                                      | こめ <small>はいが</small> 胚芽米                                                                                      |                                                             | 590 kcal<br>26.8 g |
|            | 魚のソースかけ <small>さかな</small>                  |    | しいら                                                  | <small>かたくりこ 片栗粉</small> <small>あぶら 油</small> <small>さとう 砂糖</small>                                            | しょうが                                                        |                    |
|            | れんこんのきんぴら                                   |    | ぶた肉 <small>にく</small>                                | ごま油 <small>つきこん</small> にやく <small>さとう 砂糖</small>                                                              | ごぼう れんこん にんじん                                               |                    |
|            | すまし汁 <small>すまし</small>                     |    | 豆腐 <small>とうふ</small> わかめ                            |                                                                                                                | だいこん えのきたけ ねぎ                                               |                    |
| 30日<br>(水) | スパゲティきのこミートソース                              | ○  | ぶたひき肉 <small>にく</small> レンズ豆 <small>まめ</small> チーズ   | スパゲッティ <small>あぶら 油</small>                                                                                    | にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム しめじ エリンギ ホールトマト パセリ                  | 642 kcal<br>28.8 g |
|            | フレンチサラダ                                     |    |                                                      | <small>あぶら 油</small> <small>さとう 砂糖</small>                                                                     | キャベツ きゅうり にんじん                                              |                    |
|            | ヨーグルト                                       |    | ヨーグルト                                                |                                                                                                                |                                                             |                    |
| 31日<br>(木) | きなこトースト                                     | ○  | きな粉 <small>こ</small>                                 | <small>蜜パン</small> ソフトマーガリン グラニュー糖                                                                             |                                                             | 602 kcal<br>23.3 g |
|            | かぼちゃシチュー                                    |    | とり肉 <small>にく</small> 牛乳 <small>ぎゅうにゅう</small> 生クリーム | <small>あぶら 油</small> <small>バター</small> <small>こむぎこ 小麦粉</small>                                                | しょうが にんじん たまねぎ かぼちゃ マッシュルーム パセリ                             |                    |
|            | ツナコーンサラダ                                    |    | ツナ                                                   | <small>さとう 砂糖</small> <small>あぶら 油</small>                                                                     | にんじん キャベツ <small>こまつな 小松菜</small> ホールコーン                    |                    |

※都合により、献立は変更する場合があります

10月は食品ロス削減月間！

## 日本の食品ロスは年間472万トン

食べられるのに捨てられている日本の食品ロスの量は年間472万トン（令和4年度推計）です。これは一人あたりが毎日おにぎり約1個の量を捨てているのと近い量になります。食品ロスが増えると、ごみの処理に多額の費用がかかったり、可燃ごみで燃やすことで二酸化炭素の排出量が増えたり、様々な悪影響があります。大切な食べ物を無駄にしないために、一人一人が食品ロスの問題に向き合う必要があります。

給食で食べ残しを減らす工夫



©少年写真新聞社2021

その①

準備や後片付けを早くして  
食べる時間を長くする

その②

食べられる量を  
盛り付けてもらう

その③

どんな味かな？  
どんなにおいかな？

にがて 苦手なものも  
すこ 少しずつチャレンジ