



11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	その他
4火	ごはん	○		こめ 米		
	とり肉と野菜の甘酢あん		とり肉	片栗粉 さつまいも 油 砂糖 黒砂糖	しょうが れんこん ごぼう にんじん たまねぎ ししいたけ ビーマン	酒 しょうゆ 酢 塩 トウ パンジャン
	ツナサラダ		ツナ	あぶら 砂糖	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ ホールコーン	酢 塩 うすくちしょうゆ こしょう
5水	吹き寄せおこわ	○	とり肉	こめ 米 もち米 砂糖 小麦 もち米 砂糖 小麦	にんじん 干しいたけ しめじ	酒 うすくちしょうゆ み りん しょうゆ 塩
	鯖の味噌煮風		鯖	砂糖 片栗粉	しょうが汁	しょうゆ 酒 赤みそ 白み そ みりん
	むらくも汁		豆腐 たまご	片栗粉	にんじん たまねぎ えのきたけ もやし 小松菜	酒 みりん うすくちし ょうゆ 塩
6木	ミルクパン	○		ミルクパン		
	じゃがいものミートグラタン		ふた肉 大豆 チーズ	じゃがいも 油 砂糖 米粉	にんじん たまねぎ パセリ	塩 こしょう 赤ワイン 中 濃ソース トマトケ チャップ トマトビ ューレ
	野菜スープ		ベーコン	あぶら 油	しょうが にんじん たまねぎ はくさい ホールコーン 小松菜	塩 こしょう
7金	セルフオムライス	○	とり肉 たまご 牛乳	こめ 米 小麦 油 片栗粉	トマトジュース にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム ビーマン	塩 赤ワイン トマト ビューレ こしょう トマ トケチャップ
	ABCマカロニスープ		とり肉	あぶら 油 じゃがいも マカロニ	にんじん たまねぎ しょうが キャベツ しめじ	白ワイン 塩 こしょう しょうゆ
	くだもの				みかん	
8土	ふた肉と野菜の生姜焼き丼	○	ふた肉	こめ 米 小麦 油 砂糖	たまねぎ にんじん ごぼう しょうが 小松菜	酒 しょうゆ みりん
	みそ汁		豆腐 油揚げ わかめ		キャベツ しめじ ねぎ	赤みそ 白みそ
	くだもの				マスカット	
11火	大豆入りひじきごはん	○	とり肉 干しひじき 大豆 油揚げ	こめ 米 小麦 油 砂糖	ごぼう にんじん 干しいたけ	酒 塩 しょうゆ みりん
	ししゃもの磯辺揚げ		ししゃも 青のり	こむぎ 小麦粉 油		
	のっぺい汁		とり肉 豆腐	こんにゃく さといも 片栗粉	にんじん だいこん はくさい ねぎ	酒 塩 しょうゆ
12水	麦ごはん	○		こめ 米 小麦		
	とり肉の香味ソースかけ		とり肉	砂糖 し る 白いりごま	りんご しょうが にんにく ねぎ	塩 こしょう しょうゆ み りん
	ポイルキャベツ				キャベツ	
ミネストローネ	ベーコン	あぶら 油 じゃがいも シェルマカロニ	にんにく セロリー にんじん たまねぎ マッシュルーム しょうが	トマトビューレ 塩 こ しょう		
13木	カレーうどん	○	ふた肉 油揚げ	かたくり 粉 片栗粉 冷凍うどん	たまねぎ にんじん 干しいたけ ねぎ 小松菜	塩 しょうゆ みりん カ レー粉
	大根サラダ		あぶら 油 砂糖 ごま油	だいこん にんじん きゅうり	酢 しょうゆ 塩 粉辛子	
	フルーツ白玉ポンチ		白玉 砂糖	黄桃 パインアップル		
14金	ホットドッグ	○	ウィンナー	無塩パン 油 砂糖 片栗粉	にんにく しょうが たまねぎ	塩 トマトケチャップ
	ポトフ		とり肉	あぶら 油 じゃがいも	セロリー にんじん たまねぎ しょうが キャベツ	白ワイン ロリエ 塩 こ しょう
	くだもの				みかん	
17月	ごはん	○		こめ 米 小麦		
	魚のマスタード焼き		鯖	エッグケアマヨネーズ		酒 塩 粒入りマスタード カレー粉
	じゃがいもとブロッコリーのにんにく炒め			じゃがいも 油 砂糖 ごま油	ブロッコリー しょうが にんにく	みりん 塩 酢 しょうゆ
具だくさんみそ汁	とり肉 豆腐 油揚げ	あぶら 油 こんにゃく	ごぼう にんじん だいこん ねぎ	酒 赤みそ 白みそ		
18火	ヨーグルトフレンチトースト	○	プレーンヨーグルト たまご	無塩食パン 砂糖 バター		
	クリームシチュー		とり肉 牛乳 豆腐 いんげん豆	あぶら 油 じゃがいも 米粉	にんじん たまねぎ しめじ しょうが 小松菜	白ワイン 塩 こしょう
	オニオンドレサラダ			砂糖 ごま油 しょうが	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ	酢 塩 しょうゆ
19水	ジャージャー麺	○	ふたひき肉 大豆	しょうが 中華麺 油 砂糖 片栗粉 ごま油	にんにく しょうが ねぎ にんじん たまねぎ だし 干しいたけ もやし 小松菜	トウパンジャン 赤みそ 八丁味噌 しょうゆ 酒
	大豆と小魚の変わりあげ		大豆 返り煮干し	片栗粉 油 さつまいも 砂糖 白いりごま	しょうゆ みりん	
	ピーチゼリー		粉寒天	砂糖	ネクター	
20木	とり肉野菜飯	○	とり肉 油揚げ	こめ 米 小麦 油 砂糖	ごぼう にんじん さやいんげん	酒 しょうゆ みりん 塩
	きのこ春巻き		ふた肉 緑豆はるさめ	油 片栗粉 香巻の皮 小麦粉	しょうが にんにく えのきたけ エリンギ ししいたけ もやし	酒 塩 こしょう しょうゆ
	みそ汁		わかめ	じゃがいも	たまねぎ 小松菜	赤みそ 白みそ
21金	ごはん	○		こめ 米		
	魚のてりやき		ぶり	砂糖 片栗粉	しょうが	酒 しょうゆ みりん
	白菜のおひたし		かつお節		小松菜 はくさい もやし	しょうゆ
	吉野汁		油揚げ わかめ	じゃがいも	にんじん だいこん えのきたけ ねぎ	うすくちしょうゆ 塩

和食の日
献立

※都合により、献立は変更する場合があります



11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	その他	
25 火	ごはん	○		こめ 米			
	のりとひじきの佃煮		もみのり 干ひじき	さとう みず 砂糖 水あめ		しょうゆ 酒みりん	
	だいこん 大根とぶた肉のべっこう煮		ぶた肉	さとう 砂糖	こんやく さといも	ほ 干しいたけ だいこん にんじん	酒 塩みりん しょうゆ
	じゃこサラダ		ちりめんじゃこ	あぶら さとう 油 砂糖		キャベツ きゅうり 小松菜	酢 しょうゆ 粉辛子
26 水	ごはん	○		こめ 米			
	さかな 魚のソースかけ		しいら	かたくりこ 片栗粉	あぶら さとう 油 砂糖	しょうが	酒 ウスターソース しょうゆ
	もやしサラダ			あぶら さとう ごま油 砂糖		もやしにんじん きゅうり	酢 しょうゆ 粉辛子
	かきたま汁		くき 室わかめ たまご	かたくりこ 片栗粉		にんじん たまねぎ ねぎ 小松菜	しょうゆ 塩
27 木	こうやどうふ 高野豆腐のそぼろ丼	○	とりひき肉 大豆 高野豆腐	こめ 米 小麦 油 砂糖	しょうが にんじん たまねぎ 干しいたけ ねぎ	酒みりん しょうゆ	
	ごまあえ			さとう 白いりごま 白すりごま	もやし 小松菜 キャベツ	しょうゆ	
	とうふ 豆腐のみそ汁		とうふ わかめ		にんじん だいこん 小松菜	白みそ 赤みそ	
28 金	スパゲッティ大豆入りミートソース	○	ぶたひき肉 大豆	スパゲッティ 油 砂糖	にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん マッシュルーム ホールトマト パセリ	赤ワイン ナツメグ クローブ マトケチャップ フトマ トビューレ 中濃ソース ウスターソース 塩 こしょう	
	りっちゃんの元気サラダ		ハム 昆布 かつお節	さとう 油		にんじん きゅうり ホールコーン	酢 塩 粉辛子
	くだもの					みかん	

図書コラボメニュー

※都合により、献立は変更する場合があります

想像してみよう！ 給食を支える人びと

おいしい給食が食べられるのは、農家さん、漁師さん、食べ物を運ぶ人、栄養士や調理員さん、そして働いてくれる家の人など、多くの人に支えられているからです。感謝の気持ちを持って食事のあいさつをして、残さずに食べるようにしましょう。



農家さん



漁師さん



食べ物を運ぶ人



栄養士や調理員さん

食事のあいさつってどんな意味があるの？

かかわった人や命への感謝が込められているよ

いただきます

食べ物はもともと生きた動物や植物の命です。その命をいただくことへの感謝が込められています。

ごちそうさま

漢字で「ご馳走さま」と書き、食事を用意するために駆け回ってくださりありがとうございますという意味です。

給食・図書コラボメニュー

今回は以下の本に登場するメニューを給食で提供します。学校の図書室にある本なので、ぜひ読んでみてください。

11/28 りっちゃんの元気サラダ

『サラダでげんき』 角野栄子/作 長 新太/絵 福音館書店



【東邦大学と連携した給食献立開発】

東邦大学と大田区の栄養教諭・栄養士が連携し、減塩と偏食改善をテーマに健康増進に向けた献立を開発しました。塩分量を減らしたり、おいしく好き嫌いなく食べられたりするよう食材や調理方法を工夫しています。今月は、以下の4献立を実施いたします。

- 11/4 ごはん・とり肉と野菜の甘酢あん・ツナサラダ
- 11/12 麦ごはん・とり肉の香味ソースかけ・ポイルキャベツ・ミネストローネ
- 11/19 ごはん・魚のマスタード焼き・じゃが芋とブロッコリーのにんにく炒め・貝だくさんみそ汁
- 11/20 とり肉野菜飯・きのこ春巻き・みそ汁



和食は無形文化遺産

「和食：日本人の伝統的な食文化」は、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。日本には、多様な豊かな自然や食文化があります。和食や日本人の伝統的な食文化の大切さについて考え、未来に伝えていきましょう。

