



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	その他
1 水	セルフフィッシュバーガー	○	ほき	丸パン 小麦粉 パン粉 油 砂糖	キャベツ	塩 こしょう ウスターソース トマトケチャップ
	マロニースープ		とり肉 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	酒 塩 こしょう しょうゆ
2 木	赤飯	○	ささげ	こめ 米 もち米 黒いりごま		塩
	とり肉のごましょうゆ焼き		とり肉	砂糖 白練りごま 白いりごま	にんにく しょうが ねぎ	みりん しょうゆ 酒 トウバンジャン
	キャベツのおかか和え		かつお節	砂糖	もやし キャベツ にんじん	しょうゆ塩
	お祝いすまし汁		豆腐 なんと わかめ		えのきたけ ねぎ	酒 しょうゆ 塩
3 金	ごはん	○		こめ 米		
	きびなごのから揚げ		きびなご	片栗粉 米粉 油	しょうが	しょうゆ 酒 みりん
	肉じゃがのカレー煮		ぶた肉	油 米こんにゃく じゃがいも 砂糖	にんじん たまねぎ 小松菜	酒 しょうゆ 塩 みりん カレー粉
	ごまドレッシングサラダ			白いりごま ごま(ねり) 砂糖 ごま油	きゅうり もやし キャベツ にんじん	しょうゆ 酢
6 月	五目うどん	○	ぶた肉 油揚げ かまぼこ	冷凍うどん	干しいたけ たまねぎ にんじん 小松菜	酒 塩 しょうゆ みりん
	からしあえ			砂糖	にんじん もやし キャベツ	酢 しょうゆ 粉辛子
	さつまいものごま団子		いんげん豆ペースト	さつまいも 砂糖 白豆粉 白いりごま 黒いりごま 蜜		塩
7 火	きのこご飯	○	とり肉 油揚げ	こめ 米 小麦 砂糖	にんじん えのきたけ しめじ まいたけ	酒 塩 うすくちしょうゆ みりん
	魚の西京焼き		鯖	砂糖		白みそ 酒 みりん しょうゆ
	根菜汁		ぶた肉 豆腐 油揚げ	油 こんにゃく じゃがいも	ごぼう にんじん だいこん ねぎ	しょうゆ 塩
8 水	ココアパン	○		ココアパン		
	ポテトのチーズ焼き		ベーコン とり肉 大豆 牛乳 チーズ	油 じゃがいも バター	にんにく にんじん たまねぎ	塩 こしょう
	ジュリエヌスープ		ベーコン	油 マカロニ	にんじん たまねぎ しょうが キャベツ 水菜	ロリエ塩 こしょう しょうゆ
9 木	ごはん	○		こめ 米 麦		
	ヤンニョムチキン		とり肉	片栗粉 米粉 油 ごま油 砂糖 白いりごま	にんにく しょうが	酒 コチジャン トマトケチャップ しょうゆ
	三色サラダ			油 砂糖	キャベツ ホールコーン にんじん たまねぎ	酢 しょうゆ こしょう
	豆腐とたまごのスープ		ぶた肉 豆腐 たまご	片栗粉 ごま油	しょうが にんじん たけのこ 干しいたけ もやし 小松菜	塩 こしょう しょうゆ
10 金	ハヤシライス	ジョア	ぶた肉	こめ 米 小麦 油 砂糖 米粉	しょうが にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム	赤ワイン ロリエ トマトケチャップ トマトピューレ ウスターソース 塩 しょうゆ こしょう
	バランスサラダ		半しひじき 油揚げ いんげん豆	つきこんにゃく 砂糖 油	キャベツ にんじん きゅうり ホールコーン	しょうゆ 酢 塩 粉辛子
14 火	麻婆豆腐丼	○	ぶたひき肉 豆腐	こめ 小麦 油 砂糖 片栗粉 ごま油	にんにく しょうが にんじん 干しいたけ ねぎ にら	トマトケチャップ しょうゆ 赤みそ テンメンジャン トウバンジャン ラー油
	大根サラダ			白いりごま 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
	くだもの				りんご	
15 水	さんまのひつまぶし風ごはん	○	さんま	こめ 小麦 米粉 片栗粉 砂糖 油 白いりごま	しょうが	酒 しょうゆ 塩 みりん
	わかめの酢の物		わかめ	砂糖	きゅうり にんじん もやし	酢 しょうゆ みりん
	田舎汁		豆腐 油揚げ	こんにゃく じゃがいも	にんじん だいこん しめじ 小松菜	白みそ 赤みそ
16 木	ピラフ	○	ベーコン とり肉	こめ 小麦 油 バター	にんにく にんじん たまねぎ ピーマン	塩 こしょう
	おだんごスープ		ぶたひき肉 大豆	片栗粉 じゃがいも	しょうが セロリー にんじん たまねぎ キャベツ	ロリエ塩 こしょう しょうゆ 酒
	カルピスカン入りフルーツミックス		粉寒天 カルピス		パインアップル 黄桃	
17 金	ごはん	○		こめ 米		
	魚のねぎソースかけ		ぶり	砂糖	ねぎ しょうが	塩 酒 しょうゆ 酢 オイスターソース
	こんにゃくサラダ			つきこんにゃく 油 砂糖 ごま油	にんじん きゅうり キャベツ	酢 しょうゆ 白みそ
	かきたま汁		豆腐 たまご	片栗粉	にんじん たまねぎ えのきたけ 万能ねぎ	酒 みりん しょうゆ 塩
20 月	豚キムチ丼	○	ぶた肉	小麦 小麦粉 砂糖 白いりごま ごま油	にんにく たまねぎ えのきたけ もやし はくさいキムチ にら	酒 しょうゆ コチジャン 塩 こしょう
	わかめスープ		わかめ 緑豆はるさめ	白いりごま ごま油	しょうが にんじん キャベツ ねぎ	塩 こしょう しょうゆ
	豆乳プリン		アガー 豆乳 牛乳 生クリーム	砂糖		バニラエッセンス
21 火	さつまいもご飯	○		こめ さつまいも 黒いりごま		うすくちしょうゆ 塩 酒
	ひき肉入りたまご焼き		ぶたひき肉 たまご	油	にんにく しょうが たまねぎ	オイスターソース 塩 しょうゆ
	沢煮焼		ぶた肉 油揚げ	片栗粉	ごぼう にんじん だいこん えのきたけ ねぎ 小松菜	酒 うすくちしょうゆ 塩
	くだもの				みかん	

※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	その他
22 水	しょうゆラーメン	○	ぶた肉 なると わかめ	蒸し中華麺 油	にんじん たまねぎ もやし ねぎ しょうが	オイスターソース しょうゆ 塩 こしょう
	レバーとポテトの香味揚げ		豚レバー とり肉	じゃがいも 油 片栗粉 米粉	しょうが にんにく	塩 こしょう 酒 カレー粉 しょうゆ
	くだもの				かき	
23 木	きなこトースト	○	きなこ	食パン マーガリン 砂糖		塩
	ポークビーンズ		ぶた肉 大豆 レンズ豆	油 じゃがいも 砂糖	にんにく たまねぎ にんじん しょうが	酒 こしょう トマトケチャップ トマトピューレ ウスターソース
	クルトンサラダ			砂糖 ごま油 油 食パン	キャベツ きゅうり にんじん りんご たまねぎ	酢 塩 しょうゆ
24 金	あげどん	○	たまご 揚げ	たまご 油 つきこんにやく 砂糖 片栗粉	たまねぎ 万能ねぎ	しょうゆ 酒 塩 みりん
	ごまあえ		砂糖 白ねりごま 白すりごま	にんじん もやし 小松菜 キャベツ	しょうゆ	
	さつま汁		油 さつまいも	にんじん ごぼう だいこん ねぎ	酒 白みそ 赤みそ	
27 月	小松菜とじゃこのチャーハン	○	ぶた肉 ちりめんじゃこ	米 小麦 油	にんじん ねぎ しめじ 小松菜	しょうゆ 酒 塩 こしょう
	いかのかりんとう揚げ		いか	かたくりこ 片栗粉 油	しょうが	酒 しょうゆ
	中華たまごスープ		たまご	かたくりこ 片栗粉 油	しょうが にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	しょうゆ 塩 こしょう
28 火	カレーミートドッグ	○	ぶたひき肉 大豆 レンズ豆 チーズ	無塩コッペパン 油 米粉	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム	赤ワイン カレー粉 トマトケチャップ 中濃ソース 塩
	チャウダー		とり肉 牛乳 豆乳 生クリーム	油 じゃがいも コーンスターチ	にんじん たまねぎ しめじ	白ワイン 塩 こしょう
	にんじンドレッシングサラダ			油 砂糖	キャベツ きゅうり もやし にんじん たまねぎ	酢 塩 うすくちしょうゆ
29 水	ごはん	○		米 小麦		
	手作りのなめたけ			砂糖	えのきたけ	しょうゆ 酒 みりん
	じゃがいものうま煮		とり肉 焼き竹輪	油 こんにやく じゃがいも 砂糖	しょうが ごぼう にんじん	酒 みりん しょうゆ 塩
30 木	ごまドレッシングサラダ	○	油揚げ	しろ 白すりごま 砂糖	もやし キャベツ 小松菜	しょうゆ 酒
	とり肉とごぼうのスパゲティ		とり肉 ベーコン	オリーブオイル スパゲッティ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ ごぼう しめじ 小松菜	酒 しょうゆ 白ワイン 味噌 辛子 塩 こしょう
	わかめサラダ		わかめ	ごま油 砂糖	きゅうり にんじん もやし	しょうゆ 酢 粉辛子
31 金	パンブキンケーキ	○	ぎゅうにゅう 牛乳 たまご	小麦粉 砂糖 バター	かぼちゃ	ベーキングパウダー
	ごはん			こめ 米		
	揚げぎょうざ		ぶた肉 大豆	ごま油 小麦粉 餃子の皮	しょうが にんにく キャベツ ねぎ にら	塩 しょうゆ
	炒め菜	○	ぶた肉 緑豆はるさめ	油 ごま油	にんにく しょうが 干ししいたけ にんじん キャベツ もやし ねぎ にら	しょうゆ 酒 塩
	青梗菜のスープ		豆腐 とり肉	ごま油	しょうが にんじん たまねぎ しめじ チンゲンツァイ	塩 こしょう 酒 しょうゆ

※都合により、献立は変更する場合があります

給食・図書コラボメニュー

給食と図書への興味・関心を高めてほしいという思いで、初めて実施いたします。今回は以下の2冊に登録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。

10/16 おだんごスープ

『おだんごスープ』 角野栄子/作 市川里美、偕成社

10/24 あげどん

『こんとあき』 林明子/作、福音館書店



10月10日は

目の

愛護デー

人間は情報の約80%を視覚から得るといわれています。食事を目で見え楽しむためにも、目を大切にして、食事前にスマートフォンなどの電源は切りましょう。

【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、おいしく好き嫌いを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。

- 10/9 ごはん・ヤンニョムチキン・三色サラダ・豆腐とたまごのスープ
- 10/20 豚キムチ丼・わかめスープ・豆乳プリン
- 10/28 カレーミートドッグ・チャウダー・にんじンドレッシングサラダ
- 10/29 ごはん・なめたけ・じゃがいものうま煮・ごまドレッシングサラダ

減塩をしてみませんか？

厚生労働省が定める食塩摂取量の1日の目標量は、6～7歳で4.5g未満、8～9歳で5g未満、10～11歳で6g未満、12～14歳男性で7g未満、女性で6.5g未満とされています。日本人は塩分をとりすぎているため、健康のためには塩分をひかえて、薄味で素材のうまみを感じられるようにすることが大切です。

