

今月の給食目標

食後のすし方を工夫しよう



令和5年10月給食カレンダー



家庭数

調布市立第三小学校

日	献立メモ	献立	牛乳	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える
2月	就学時健診のため、 11:45給食開始	カレーライス フルーツポンチ	○	牛乳、豚肉	米、油、じゃがいも、砂糖、小麦粉、バター	にんにく、生姜、玉葱、人参、みかん缶、 パイン缶、レモン
3火		豚肉と玉葱のガーリックライス タンタン豆腐 チップサラダ	○	牛乳、豚ばら肉、豚挽肉、絹ごし豆腐、 赤味噌、けずり、干ひじき	米、油、ごま油、砂糖、でんぷん、 さつまいも、じゃがいも	にんにく、玉葱、万能ねぎ、豆もやし、 生姜、ねぎ、ニラ、人参、きゅうり、 キャベツ、冷凍枝豆、大根、かぼちゃ、 ごぼう
4水	イワシの日	いわしの蒲焼丼 野菜の生姜和え きのこ豆腐のみそ汁	○	牛乳、いわし、絹ごし豆腐、赤味噌、 白味噌	米、でんぷん、油、砂糖	生姜、キャベツ、もやし、ほうれんそう、 人参、ふなしめじ、えのきたけ、 生しいたけ、ねぎ
5木	10/8 ラグビーワールドカップ 「アルゼンチン」戦	エンパナーダ アルゼンチンサラダ ロクロ(アルゼンチンのスープ)	○	牛乳、牛挽肉、豚挽肉、刻み大豆、 白いんげん豆	オリーブ油、小麦粉、強力粉、油、砂糖、 さつまいも、押し麦	にんにく、玉葱、キャベツ、きゅうり、 人参、トマト、パセリ、ホールコーン
6金	10/7 合同防災訓練	五平餅(α米使用) 野菜の磯香和え けんちん汁 ぶどう	○	牛乳、白味噌、赤味噌、刻みのり、 豚もも肉、絹ごし豆腐、油揚げ	アルファ化米、砂糖、白すりごま、油、 里芋、こんにゃく	キャベツ、人参、もやし、大根、ごぼう、 ねぎ、ぶどう
10火	10/10 目の愛護デー	ブルーベリー蒸しパン サーモンときのこ豆乳クリーム カレーピラズ	○	牛乳、調製豆乳、鮭、大豆	プレミックス粉、砂糖、油、じゃがいも、 小麦粉、でんぷん	ブルーベリー(冷凍)、にんにく、生姜、 玉葱、人参、ふなしめじ、パセリ
11水		納豆キムチマヨチャーハン チャブチェ チンゲン菜のスープ	○	牛乳、豚肉、挽きわり納豆、豚もも肉、 鶏もも肉、絹ごし豆腐	米、ごま油、ノンエッグマヨ(卵なし)、油、 春雨、砂糖、白ごま、でんぷん	人参、ピーマン、キムチ、にんにく、生姜、 たけのこ(茹)、きくらげ、もやし、ニラ、 ねぎ、チンゲン菜
12木		舞茸ごはん 秋野菜の煮物 芋けんぴ	○	牛乳、油揚げ、鶏もも肉、生揚げ	米、油、砂糖、里芋、こんにゃく、栗、 さつまいも	人参、まいたけ、いんげん、大根、ごぼう、 生しいたけ
16月		ピザトースト さつまいもとじゃがいものこんがり炒め キャベツのスープ	○	牛乳、ベーコン、ピザチーズ、鶏もも肉	食パン、油、小麦粉、じゃがいも、 さつまいも、でんぷん、砂糖、黒ごま	玉葱、マッシュルーム、ピーマン、人参、 キャベツ、ホールコーン
17火		ごはん 真珠煮し 白菜のお浸し わかめと豆腐の中華スープ	○	牛乳、豚挽肉、押し豆腐、鶏もも肉、 生わかめ、絹ごし豆腐	米、でんぷん、ごま油、もち米	干し椎茸、玉葱、白菜、きゅうり、人参、 もやし、ねぎ、生姜
18水		きのこピラフ かぶとにんじんのスープ さつまいもブラウニー	○	牛乳、鶏こま肉、調製豆乳	米、バター、油、小麦粉、砂糖、油、 さつまいも	人参、えのきたけ、ふなしめじ、 まいたけ、もやし、かぶ、かぶ(葉)
19木	食育の日 郷土料理 「愛知県」	ごはん 名古屋風甘辛からあげ キャベツと昆布のさっぱり和え なすと小松菜の赤みそ汁	○	牛乳、鶏もも肉、細切り昆布、木綿豆腐、 赤味噌	米、小麦粉、油、砂糖、白ごま	にんにく、キャベツ、人参、なす、小松菜、 ねぎ
20金		あんかけ焼きそば 蒸し鶏のもりもりサラダ 大根と豆腐の中華スープ	○	牛乳、豚肉、いか、鶏胸肉、絹ごし豆腐	蒸し中華めん、油、でんぷん、ごま油	にんにく、生姜、たけのこ(茹)、人参、玉葱、 白菜、干し椎茸、チンゲン菜、きくらげ、 もやし、キャベツ、ねぎ、万能ねぎ、大根
23月		さんまごはん 小松菜としめじの和え物 じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 みかん	○	牛乳、さんま、生わかめ、赤味噌、白味噌	米、米粒麦、でんぷん、油、砂糖、 じゃがいも	生姜、キャベツ、ふなしめじ、小松菜、 人参、玉葱、みかん
24火		ごはん キムムッチ キャベツと豚肉のにんにく炒め 肉団子と春雨のスープ	○	牛乳、焼きのり、豚肉、鶏挽肉、押し豆腐	米、ごま油、砂糖、白ごま、油、でんぷん、 春雨	にんにく、キャベツ、きくらげ、ねぎ、 干し椎茸、生姜、人参、たけのこ、もやし、 小松菜
25水	世界パスタデー	ミートソーススパゲティ コーンサラダ もちもちさつまドーナツ	○	牛乳、刻み大豆、豚挽肉、調製豆乳	スパゲッティ、オリーブ油、油、砂糖、 プレミックス粉、白玉粉、さつまいも、 黒ごま	パセリ、にんにく、生姜、玉葱、人参、 マッシュルーム、セロリ、トマト、 キャベツ、もやし、きゅうり、 ホールコーン
26木		麻婆豆腐丼 にらのさっぱりナムル バイクドチーズケーキ	○	牛乳、豚挽肉、押し豆腐、ヨーグルト、 クリームチーズ、卵、生クリーム	米、油、砂糖、ごま油、でんぷん、小麦粉、 コーンフレーク	生姜、にんにく、人参、玉葱、たけのこ(茹)、 ねぎ、干し椎茸、もやし、ニラ、レモン
27金		ごはん 鯖の塩焼き キャベツときのこの炒め物 豆腐とわかめのみそ汁	○	牛乳、鯖、絹ごし豆腐、わかめ、赤味噌、 白味噌	米、油	にんにく、エリンギ、ふなしめじ、 キャベツ、人参、ねぎ、えのきたけ
30月		イカとめかしの漬け丼 豚汁 みかん豆乳寒天	○	牛乳、いかめかふ、豚こま肉、木綿豆腐、 油揚げ、白味噌、赤味噌、粉寒天、 調製豆乳	米、小麦粉、でんぷん、油、系こんにゃく、 じゃがいも、砂糖	ごぼう、大根、人参、ふなしめじ、ねぎ、 みかん
31火	ハロウィン	揚げパン かぼちゃシチュー フレンチサラダ	○	牛乳、鶏もも肉、牛乳、生クリーム	コッペパン、グラニュー糖、小麦粉、 バター、油、砂糖	玉葱、人参、かぼちゃ、キャベツ、もやし

※行事や仕入れの都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。※学校給食で使用する食材の安全確保に努めております。

※10月分の給食費は10月5日(木)に引き落とされます。残高を確認の上、ご入金ください。