

日	主食	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	献立紹介	1人1日 kcal たんぱく質
2月	とりそぼろごはん にしんの塩焼き 肉じゃが	○	とり肉 だいず 赤みそ ぎゅうにゅう にしん ぶた肉	こめ さとう 油 じゃがいも しらたき	たけのこ しょうが さやいんげん たまねぎ にんじん しいたけ グリーンピース	10月7日はスポフェスです。今週は各学年の演目にちなんだ献立で「スポフェス応援給食」です。今日は6年生のソーラン節にちなんだ北海道の献立です。ソーラン節は「にしん」をとる漁師さんの方強い歌や踊りです。にしんは昔は北海道でたくさんとれていましたが、現在はほとんど外国から輸入しています。	540 27.4
3火	くろざとうパン マカロニスープ ツナコーンサラダ アップルパイ	○	ぎゅうにゅう とり肉 ツナ 10/2~6 スポフェス応援給食	パン こむぎこ じゃがいも マカロニ さとう 春巻きの皮 油	にんじん こまつな たまねぎ キャベツ 赤ピーマン とうもろこし りんご	1年生の演目にちなんだ献立です。今日の「マカロニスープ」に秘密がかかれています。探してみてください。また、3・4・6年生の曲にちなんで、「アップルパイ」です。今週はりんごが多く出ます。りんごはこれから旬を迎えます。	602 19.3
4水	しじじゅうしい ヒラヤーチー イナムドッチ	○	ぶた肉 こんぶ ぎゅうにゅう ツナ かまぼこ とうふ 赤みそ	こめ じゃがいも さとう こむぎこ こんにゃく 油	にんじん 万能ねぎ にら ねぎ ごぼう だいこん しいたけ	5年生のエイサーにちなんだ沖縄料理です。「しじじゅうしい」はぶた肉と昆布の混ぜごはん、「ヒラヤーチー」はお好み焼き、「イナムドッチ」は豚汁です。沖縄料理は豚肉や昆布がよく使われます。	530 21.2
5木	まつりすし あげだしとうろ野菜あん ぶどう	○	かまぼこ ぎゅうにゅう とうふ	こめ さとう でんぶん 油	しいたけ にんじん かんぴょう れんこん きぬさや ぶなしめじ あさつき ぶどう	2年生の「うらじゃ」にちなんだ岡山県の郷土料理です。まつり寿司は江戸時代に生まれました。岡山県は瀬戸内海に面しているので海の幸、温暖な気候で晴れの日が多いので山の幸も豊富です。まつり寿司は岡山でとれた美味しいものがいっぱい入ったぜいたくな混ぜ寿司です。	523 18.4
6金	カツカレーライス さつま芋とりごのサラダ	○	ぶた肉 とり肉 ぎゅうにゅう	こめ 油 さとう じゃがいも こむぎこ はちみつ パン粉 さつま芋	にんにく しょうが にんじん たまねぎ りんご きゅうり	明日はスポフェスです。みなさんがこれまでの練習の成果を発揮できるように…という応援の気持ちを込めて、カツ（勝つ！）カレーです。カツは、とり肉のチキンカツです。明日は朝ごはんをしっかり食べて登校しましょう。	729 19.0
11水	マーボー豆腐丼 せん切り野菜の 中華サラダ ザーサイスープ	○	ぶた肉 だいず とうふ 赤みそ ぎゅうにゅう	こめ 油 さとう ごま油 でんぶん じゃがいも	しょうが にんにく にら にんじん ねぎ きゅうり たけのこ しいたけ たまねぎ きくらげ ザーサイ チンゲンサイ	ザーサイは、からし菜の一種で、高菜の仲間の野菜です。葉の根元部分がこぶ状に膨らんでいるのが特徴です。このこぶの部分漬物にします。中国では中華がゆには欠かせない薬味で、中華まんや餃子の具、雑やスープの具などいろいろな料理に使われています。	571 22.9
12木	ごはん 鯖の文化手し 野菜のゆず酢あえ かぶのみそ汁	○	ぎゅうにゅう 赤とさかのり 油あげ 白みそ 赤みそ さば	こめ さとう こんにゃく	はくさい ほうれんそう ゆず ぶなしめじ かぶ ねぎ にんじん	ごはんは汁物と三種類のおかずがある献立の形を「一汁三菜」といいます。一汁三菜は和食の基本の形です。いろいろな食材と組み合わせることで、バランスよく栄養がとれます。給食は一汁二菜のことが多いのですが一つのおかずには沢山の種類の食材を入れるようにしています。	606 24.6
13金	スパゲッティー ミートソース コーンフレークサラダ 柿	○	ぶた肉 だいず ぎゅうにゅう	スパゲッティー 油 さとう コーンフレーク	にんにく セロリー たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト キャベツ もやし かき	柿は大きく分けて甘柿と渋柿に分かれます。甘柿には富有や次郎、渋柿には西条や愛宕という品種があります。渋みの元は水溶性タンニンというものです。渋柿はアルコールや炭酸ガスを使って渋抜きをするとおいしく食べられます。干し柿にしても渋みは抜けます。	567 22.9
16月	赤飯 とりのたつたあげ 筑前煮 花魁のすましじる	○	ささげ ジョア とり肉 とうふ	こめ もちこめ でんぶん 油 こんにゃく 花魁 さといも さとう	しょうが にんにく たまねぎ しいたけ れんこん にんじん ごぼう さやいんげん だいこん えのきだけ こまつな	今日は調布市立調和小学校の開校記念日です。日本では誕生日や七五三、結婚式などお祝いのはときは赤飯で祝う風習があります。赤飯の赤い色はささげという小さな紫色の豆の煮汁でつけます。また、筑前煮は九州地方ではお祝いの時には必ずというほど食べられている料理です。	510 19.4
17火	手作りベーコンパン サーモンのシチュー 枝豆サラダ	○	とうふ ベーコン ぎゅうにゅう さけ 豆乳	さとう 油 じゃがいも こむぎこ	たまねぎ とうもろこし にんじん ぶなしめじ えだまめ キャベツ きゅうり 赤ピーマン	今日のパンは給食室で小麦粉から手作りします。パンは小麦粉にぬるま湯や砂糖などを混ぜよくこねて、イースト菌という微生物の力を借りて、発酵させて作ります。ふんわりとしたパンにするには温度の管理が大切です。	559 24.7
18水	中華丼 杏仁豆腐	○	ぶた肉 いか ぎゅうにゅう かんてん 豆乳 さつま揚げ	こめ 油 でんぶん ごま油 さとう	にんにく しょうが はくさい たまねぎ にんじん たけのこ もやし きくらげ チンゲンサイ レモン果汁 みかん缶 バイン缶	中華料理・フランス料理・トルコ料理は世界三大料理です。中華料理は日本でも人気のある料理です。代表的な料理にぶかひれスープや酢豚、回鍋肉、麻婆豆腐、北京ダック、エビチリなどがあります。調布小では餃子やラーメンが人気です。	516 18.9
19木	さつま芋ごはん はたはたのから揚げ 水菜の梅サラダ なめこのみそ汁	○	ぎゅうにゅう はたはた とり肉 とうふ 白みそ 赤みそ	こめ さつま芋 こむぎこ 油 でんぶん ごま油 さとう	しょうが 水菜 キャベツ きゅうり にんじん 梅 だいこん なめこ こまつな ねぎ	なめこは調布市と姉妹都市の長野県木島平村産のものです。きのこは今の旬の食べ物です。旬というのは、その食べ物がたくさんとれる、一番おいしい時期のことです。きのこ・栗・さつま芋も、たまねぎ・にんじん・こまつな・柿・ぶどう・さんま・鮭などは、秋から冬が旬の食べ物です。	520 22.9
20金	キャラットライス ムサカ レンズ豆のスープ	○	ぎゅうにゅう ぶた肉 だいず ピザチーズ ベーコン レンズ豆	こめ オリブ油 さとう じゃがいも 油	にんじん にんにく なす たまねぎ トマト パセリ キャベツ マッシュルーム	ムサカはなす・じゃが芋・ひき肉のチーズ焼きです。トルコやギリシャの家庭料理です。ギリシャのムサカはなすやじゃが芋・ミートソースを重ねていって焼きます。トルコのムサカは、なすを揚げ焼きにして、ミートソースと混ぜ合わせて焼きます。	577 22.9
23月	ポークカレーライス こまつなソテー	○	ぶた肉 ぎゅうにゅう ベーコン	こめ じゃがいも こむぎこ 油 はちみつ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ こまつな キャベツ とうもろこし	小松菜は江戸川区の小松川地区を始め、東京都内でも多く作られています。1719年江戸幕府八代将軍の徳川吉宗が、鷹狩で小松川地区を訪れた際に食べた高菜がとても気に入り、地名から小松菜と名付けられたそうです。	647 19.6

日	主食	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	献立紹介	I類群 kcal たんぱく質
24 火	チャーハン 肉団子のスープ みかん	○	ぶた肉 さつま揚げ きゅうにゅう とり肉 とうふ	こめ 緑豆春雨 でんぷん 油 ごま油	にんにく にんじん ねぎ しитаけ たけのこ しょうが はくさい ほうれんそう みかん	肉団子は豚肉と豆腐を混ぜて作ります。豆腐を使うことで動物性の食品ばかりでなく植物性の食品をおいしく取り入れることができます。また、肉だけの団子は固くなってしまいがちですが、豆腐が入ると肉団子がふんわりやわらかくできあがります。	542 21.1
25 水	野沢菜ごはん いわしのピリ辛ソース 大根のおひたし	○	きゅうにゅう いわし わかめ おかか	こめ でんぷん 油 さとう	のぎわな しょうが にんにく えのきたけ にんじん だいこん ねぎ	野沢菜漬は調布市と姉妹都市の長野県木島平村産のもので、長野県野沢温泉村を中心に栽培されてきたアブラナ科の野菜です。野沢菜漬は長野県を代表する漬物で、高菜・広島菜と並んで日本三大漬物です。しゃきとした歯ごたえとほのかな酸味と辛味が特徴です。	554 20.5
26 木	ホットドッグ 豆乳シチュー	○	ソーセージ とり肉 きゅうにゅう 白いんげん豆 豆乳	パン じゃがいも ごむぎこ 油	キャベツ にんじん たまねぎ こまつな ぶなしめじ	ホットドッグはハンバーガーと並んでアメリカを代表するファストフード、手軽に食べられる料理です。細長いパンにフランクフルトを挟んでいます。細長いフランクフルトが胸体の長い犬のダックスフントの様にホットドッグと呼ばれるようになったともいわれています。	571 22.0
27 金	栗ごはん 里芋とこんにゃくの炒め煮 白玉団子のあずきあん	○	きゅうにゅう ぶた肉 かつお節 あずき	こめ もちこめ さとう ごま油 さといも 栗 こんにゃく 白玉団子	しょうが にんにく さやいんげん	今日は「十三夜」です。秋のお月見は、収穫前の「十五夜」と収穫後の「十三夜」がセットです。「十三夜」は、別名「後の月」「豆名月」「栗名月」とも呼ばれるので、給食は栗ごはんにしました。	531 17.8
30 月	ごはん ぶりのてりやき じゃがいもの金平 豆味噌	○	きゅうにゅう ぶり とり肉 だいず 白みそ	こめ さとう 油 でんぷん ごま油 じゃがいも こんにゃく	しょうが にんじん ごぼう とうがらし こねぎ	豆味噌は豆・とり肉・にんじん・ねぎを味噌で味付けしたものです。みそは大豆から作られます。大豆から作られる食品はたくさんあります。豆腐、油揚げ、がんもどきをはじめ、湯葉、豆乳、きなこ、納豆もです。油やみそ、しょうゆなどの調味料も大豆から作られます。	591 25.7
31 火	きのこピラフ 秋野菜のポトフ かぼちゃプリン	○	とり肉 アガー きゅうにゅう ウィンナー 豆乳	こめ むぎ 油 さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム かぶ とうもろこし セロリー キャベツ ぶなしめじ かぼちゃ	10月31日は、ハロウィンです。ハロウィンは、ジャックオーランタンという、オレンジ色の大きなかぼちゃをくり抜いて作るランタンを飾る風習があります。給食では、かぼちゃを使ったかぼちゃプリンを作ります。	606 19.9

\*献立内容は、食材料の仕入れの都合等により、多少変更することがあります。ご了承ください。  
\*今月のぶなしめじ・えのきたけ・なめこ・野沢菜は、調布市姉妹都市の長野県木島平村産の食材を使用する予定です。