



10月予定こんだてひょう



調布市立調和小学校

日曜日	牛乳	こんだて	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	こんだてしょうかい	エネルギー たんぱく質
3月	○	コスタリカライス ツナサラダ 梨	ベーコン とり肉 大豆 ゆうにゅう ツナ	こめ 油 さとう	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン 赤ピーマン ホールトマト キャベツ きゅうり だいこん コーン 梨	コスタリカライスは、中米にある コスタリカという国の家庭料理をアレンジした給食オリジナルの料理です。スパイシーなソースで煮込んだ大豆をごはんにかけて食べます。	556 kcal 20.5g
4火	○	じゃこマヨトースト 秋の味覚シチュー	ちりめんじゃこ クリーム きゅうにゅう とり肉 調整豆乳 豆乳クリーム	食パン ノンエッグマヨネーズ さつまいも 油 小麦粉	にんにく たまねぎ にんじん こまつな ぶなしめじ キャベツ	旬の食材を使って、秋の味覚シチューを作ります。旬というのは、食べ物の味がたくさん採れて、一番おいしい時期のことです。さつまいも・たまねぎ・にんじん・こまつな・キャベツは、秋から冬が旬の野菜です。	608 kcal 22.5g
5水	○	ごはん 塩肉じゃが 野菜の酢みそ和え	きゅうにゅう ぶた肉 こおり豆腐 白みそ	こめ 油 じゃがいも しらたき さとう	たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ だれのこ こまつな えのきだけ	肉じゃがは、じゃが芋や肉などの材料を油で炒めて、しょうゆ・さとう・みりんなどで煮て作る料理ですが、今日は、塩味で作ります。豆腐を凍らせてから乾燥させた「凍り豆腐」を入れて、味をさせます。	541 kcal 22.7g
6木	○	鮭と里芋のみそ風味ごはん 生揚げのみぞれ煮 抹茶蒸しケーキ	塩ざけ 赤みそ きゅうにゅう 生あげ 調整豆乳	こめ さといも こんにやく さとう でんぶん 油 蒸しパンミックス粉 甘なっとう(あずき)	しょうが こねぎ はくさい ぶなしめじ にんじん さやいんげん しいたけ だいこん	みぞれ煮というのは、大根おろしを入れて煮た煮物のことです。大根おろしに火が通って半透明になった姿が、空から降ってくる「みぞれ」に似ていることから、こう呼ばれます。	622 kcal 23.0g
7金	○	カツカレーライス 3色サラダ	ぶた肉 きゅうにゅう ちりめんじゃこ	こめ 油 じゃがいも 小麦粉 さとう パン粉	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ 赤ピーマン きゅうり コーン	今日と明日はスボフェスなので、皆さんがこれまでの練習の成果を発揮できますように…という応援の気持ちを込めて、カツ(勝つ!)カレーを作ります。カツは、豚肉の「ヒレ」という部位を使います。	650 kcal 23.6g
12水	○	ココアパン 白身魚のフライ ボルシチ	きゅうにゅう バス ぶた肉 ベーコン 白いんげん豆	ココアパン 小麦粉 パン粉 油 じゃがいも さとう	にんにく たまねぎ にんじん グリンピース セロリ キャベツ ビート トマトピューレ	バスという白身の淡水魚でフライを作ります。ボルシチは、ウクライナが発祥の地といわれています。ビートという赤紫色の 根菜を使うのが特徴の 煮込み料理です。	633 kcal 29.6g
13木	○	ごはん・かつおでんぶ 豚肉の生煮焼き・じゃこと大根のサラダ 冬瓜のみそ汁	きゅうにゅう 粉かつお ぶた肉 ちりめんじゃこ わかめ 油あげ 白みそ 赤みそ	こめ 油 さとう	しょうが だいこん にんじん きゅうり ごぼう ねぎ えのきだけ	今日のように、ごはんといっしょに汁物と三種類のおかずがある献立のことを「一汁三菜」といいます。いろいろな食材を組み合わせることで、バランスよく栄養をとることができる、和食の基本スタイルです。	583 kcal 26.8g
14金	○	五平餅(防災用アルファ米) 鶏ちゃん焼 けんちん汁	白みそ 赤みそ きゅうにゅう とり肉 もめん豆腐	こめ もちこめ さとう 白こめ 油 でんぶん こんにやく さといも	しょうが にんにく 赤ピーマン 黄ピーマン ピーマン キャベツ たまねぎ 大豆もやし にんじん だいこん ねぎ ぶなしめじ ほうれん草	五平餅は、潰したごはんを小判型にして、ごまみそダレを塗って焼いて作ります。ごはんは、4月から行っている「ローリングストック」実践の第4弾で、防災用備蓄倉庫のアルファ米を使います。	560 kcal 21.9g
17月	○	回鍋肉丼 豆腐とわかめのスープ 柿	ぶた肉 赤みそ きゅうにゅう わかめ もめん豆腐	こめ 油 でんぶん さとう	しょうが にんにく にんじん だいこん ねぎ キャベツ しいたけ ピーマン もやし 柿	回鍋肉は、中国の四川料理なので本来は辛味が強い料理ですが、日本では豚肉とキャベツを炒めて甘辛く味付けする調理方法で広まりました。「甜麺醤」という甘いみそ、「豆板醤」という辛い調味料を使います。	576 kcal 22.5g
18火	○	舞茸の炊き込みごはん ハタハタの甘みそ和え 切干大根とベーコンのソテー	とり肉 きゅうにゅう ハタハタ 赤みそ ベーコン	こめ 油 さとう でんぶん こま油	にんじん まいたけ ぶなしめじ グリンピース にんにく こまつな 切り干しだいこん	舞茸は、きのこの仲間です。きのこ類には、おなかの調子を整える働きをする食物繊維が多く含まれています。ハタハタは、うろこや小骨が少なく、食べやすい魚です。今日は、油で揚げて甘みそ和えにします。	556 kcal 21.1g
19水	○	スパゲッティーナポリタン ツナとコーンのサラダ スイートポテト	ベーコン ぶた肉 きゅうにゅう ツナ クリーム	スパゲッティーナ オリーブ油 さつまいも バター さとう	にんにく セロリ マッシュルーム たまねぎ ピーマン にんじん トマトピューレ キャベツ ホールトマト きゅうり 赤ピーマン コーン	スパゲッティーナポリタンは、イタリアのナポリで誕生した料理、というわけではなく、日本発祥の料理です。麺を柔らかくするのが特徴です。フォークでクルクル巻いて、上手に食べましょう。	563 kcal 21.1g
20木	○	麦ごはん 豚肉のバラ焼 せんべい汁・りんご	きゅうにゅう ぶた肉 とり肉	こめ むぎ 油 さとう でんぶん せんべい しらたき	たまねぎ しょうが にんにく こごう にんじん ぶなしめじ ねぎ だいこん こまつな りんご	バラ焼は、青森県十和田市のご当地グルメです。せんべい汁は、八戸市の郷土料理で、小麦粉と塩で煮る「南部せんべい」を入れるのが特徴です。今日のりんごは、青森産の「トキ」という品種です。	627 kcal 22.6g
21金	○	ハムチーズサンドトースト ピーンズサラダ 白菜のクリームシチュー	スライスチーズ ボンレスハム きゅうにゅう 大豆 いんげん豆 とり肉 調整豆乳 豆乳クリーム	食パン 油 さとう 小麦粉	キャベツ きゅうり 黄ピーマン にんじん レモン汁 たまねぎ ぶなしめじ はくさい ほうれん草	白菜は、一年中出荷されている野菜ですが、秋から冬が旬で、甘みが増してきます。大きい野菜なので、カットされて売っていることが多いですが、断面が平らなものが新鮮です。	582 kcal 26.4g
24月	○	ミートドリア じゃが芋とウィンナーのスープ みかん	ぶた肉 大豆 ピザチーズ きゅうにゅう ウィンナー	こめ 油 さとう じゃがいも	にんにく たまねぎ ホールトマト パセリ こまつな コーン みかん	ドリアは、ごはんをソースをかけてチーズをのせて、オーブンで焼いて作る料理です。今日は、カレー味のごはんを、豚ひき肉とトマトなどの野菜で作ったミートソースをかけます。	558 kcal 21.4g
25火	○	ごはん 鯖の文化干し・野菜のゆず酢和え さつまいものみそ汁	きゅうにゅう さば文化干し 赤とさかのり 油あげ 白みそ 赤みそ	こめ さとう さつまいも	はくさい ほうれん草 ゆず果汁 だいこん こねぎ にんじん	現在日本で栽培されているさつま芋の種類は40種類ほどもあり、東日本ではベニアスマ、西日本では嶋門金時が主流です。さつま芋には、おなかの調子を整える働きをする「食物繊維」が多く含まれています。	631 kcal 24.3g
26水	○	ブルコギ トックスープ パインゼリー	ぶた肉 きゅうにゅう とり肉 わかめ アガー	こめ 油 さとう こま油 でんぶん トック	にんにく ねぎ たまねぎ ピーマン セロリ にんじん はくさい もやし パインジュース パイン(缶)	ブルコギは、肉を甘辛いタレに漬けて、野菜と一緒に炒めた料理です。トックというのは、韓国の餅です。もち米で作る日本の餅と違い、うるち米で作るので、のびにくく煮溶けないのが特徴です。	615 kcal 21.0g
27木	○	ぶどうパン 里芋のグラタン トマトと白いんげん豆のスープ	きゅうにゅう ベーコン 調整豆乳 豆乳クリーム 赤みそ ピザチーズ ぶた肉 白いんげん豆	ぶどうパン 油 さといも 小麦粉 パン粉 じゃがいも さとう	たまねぎ ねぎ えのきだけ こねぎ にんにく セロリ にんじん キャベツ ダイズトマト トマトピューレ パセリ	グラタンは、フランス発祥の料理で、表面を焼いて焦がした料理です。今日は、里芋を使って作ります。里芋には、いくつかの品種があり、旬が少しずつずれますが、流通量が増えるのは、秋から冬です。	588 kcal 22.0g
28金	○	ひじきごはん 魚の西京みそ焼 沢煮椀	とり肉 油あげ しりし 大豆 きゅうにゅう 赤魚 西京みそ	こめ 油 さとう じゃがいも	にんじん さやいんげん だれのこ だいこん えのきだけ ねぎ きぬさや	西京焼きに使う「西京みそ」は、京都を中心に関西で作られる、塩分が低くて甘みのある白みそです。関西圏では、みそ汁やお正月のお雑煮も西京みそで作ることが多いそうです。	563 kcal 26.6g
31月	○	チキンライス 秋野菜のポトフ パンプキンプリン	とり肉 きゅうにゅう ぶた肉 ウィンナー アガー 調整豆乳 豆乳クリーム	こめ 油 さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース トマトピューレ セロリ かぼ ぶなしめじ キャベツ かぼちゃペースト	10月31日は、ハロウィンです。ハロウィンの日には、ジャックオーランタンという、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、かぼちゃを使ったパンプキンプリンを作ります。	607 kcal 22.0g

*献立内容は、食材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。

*今日のぶなしめじ・えのきだけは、調布市姉妹都市の長野県木島村産、キャベツ・さといもは、調布市で採れた地場野菜を使用する予定です。

*今日の給食費の引き落としは、5日(水)です。引き落とし金額は、1・2年：4450円、3・4年：4650円、5・6年：4850円(十手数料10円)です。