



10月 献立表

調布市立緑ヶ丘小学校

日	献立	牛乳	ひとくちメモ	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	深川めし のりのりポテト 豆腐とわかめの味噌汁 果物(みかん)	○	本日は東京都の郷土料理「深川めし」です。深川めしは東京湾に多くの干潟があり、あさりがたくさんとれたことから作られました。昭和の初期までは浅草で深川めしを売る屋台が多く存在していたそうです。また、10月2日は語呂合わせで豆腐の日になります。なので味噌汁に豆腐を入れました！	牛乳、あさり水煮、青のり、絹ごし豆腐、わかめ、白味噌、赤味噌、けずり	米、油、砂糖、じゃがいも	ごぼう、人参、生薑、グリーンピース、にんにく、玉葱、大根、ねぎ、温州蜜柑(早生、生)
3火	山坂達者飯 すき焼き風煮 フルーツヨーグルト	○	本日は登山の日ということで「山」の文字が入った山坂達者飯です。山坂達者とは、江戸時代に今の鹿児島県で心や体を鍛えるために作られた言葉の1つで、山坂達者飯では揚げた大豆やしらすが入っているため歯やあごを鍛えることができます！	牛乳、大豆、しらす干し、豚モモ肉、焼き豆腐、けずり、プレーンヨーグルト	米、麦、さつまいも、油、白ごま、砂糖、油、しらたき、じゃがいも	人参、白菜、ねぎ、パナナ
4水	豚キムチ焼きそば 小魚と大豆のから揚げ じゃがいもの中華スープ	○	本日はイワシの日です。「1(イ)0(ワ)4(シ)」の語呂合わせから、制定されたそうです。イワシには生活習慣病の予防を期待できるDHAやEPA、カルシウムが含まれています。おやつのお菓子を小魚に置き換えてみるのもいいかもしれませんね！	牛乳、豚モモ肉、大豆、かたくちいわし、鶏モモ肉、けずり	蒸し中華めん、油、砂糖、でんぷん、油、じゃがいも、ごま油	玉葱、人参、もやし、キムチ、ニラ、筍、チンゲン菜、ホールコーン、ねぎ
5木	スタミナ丼 カリカリ梅サラダ 春雨スープ	○	10月9日はスポーツの日です。少し早いですが、運動には必要なスタミナをつけて欲しいということで疲労回復が期待できるビタミンB1が豊富な豚肉を使ったスタミナ丼にしました！	牛乳、豚モモ肉、赤味噌、鶏挽肉、けずり	米、油、砂糖、でんぷん、ごま油、春雨	にんにく、生薑、人参、キャベツ、玉葱、ニラ、筍、きゅうり、もやし、カリカリ梅、チンゲン菜、ねぎ
6金	ひじき五目ご飯 いかと里芋の煮物 豆腐だんご汁	○	10月の第2日曜日10月8日は里芋の日です。新潟県五泉市が全国に誇る特産農産物の里芋を町ぐるみで盛り上げていくためにこの日を制定しました。里芋は皮を剥くのが大変ですが、調理員さんが丁寧に調理してくださいませ。	牛乳、鶏モモ肉、油、茹で大豆、干ひじき(アヲヒキ)、乾いり、輪切り、厚切り、絞豆腐、鶏挽肉、けずり	米、油、こんにゃく、砂糖、里芋、でんぷん	アルファ米五目御飯のもと(人参、ごぼう、干し椎茸)グリーンピース、大根、いんげん、生薑、小松菜、白菜、ねぎ
10火	ブルーベリーマフィン かぼちゃシチュー ラビットサラダ	○	10月10日は目の愛護デーです。そこでブルーベリーを使ったマフィンを作ります！ブルーベリーに含まれる成分により、目の血管を守り、目への血行が促進されるため、さまざまな目のトラブルの防止が期待できるとされています。	牛乳、卵、鶏モモ肉、いんげん、まめ、調製豆乳	小麦粉、砂糖、バター、油、油、じゃがいも、米粉	ブルーベリー、玉葱、人参、かぼちゃ、キャベツ、きゅうり、レタス、レモン
11水	3色ご飯 具沢山味噌汁 ソイミルクゼリー	○	本日は今が旬をむかえるごぼうを使った味噌汁です。ごぼうの食物繊維は、水分を大量に吸収して、便を軟らかくし便通を良くする栄養成分が含まれています。お腹の調子が気になる方はぜひ取り入れてみて下さいね。	牛乳、鶏挽肉、卵、木綿豆腐、油、赤味噌、白味噌、けずり、調製豆乳	米、油、砂糖、ごま油	生薑、えだまめ、人参、大根、ごぼう、えのきたけ、小松菜、ねぎ、みかん缶
12木	ガバオライス トートマンブラー ヤムウンセン	○	今月の世界の料理はタイ料理です！トートマンブラーとは、魚を丸めて揚げた料理で、日本のさつま揚げのような料理です。ヤムウンセンは海鮮(今回はイカや春雨、たっぷりの野菜に甘酸っぱい味がからんだ、香り高いおかずです)。	牛乳、鶏挽肉、たらすり身(卵不使用)、鶏挽肉、いか短冊	米、油、砂糖、でんぷん、油、春雨、ごま油	にんにく、生薑、玉葱、人参、パジル、赤ピーマン、黄ピーマン、いんげん、レモン、キャベツ、きゅうり
13金	さつま芋ご飯 焼きししゃも けんちん汁 ぶどうゼリーポンチ	○	さつまいもは「栗(九里)より(四里)うまい十三里(9+4=13)」という意味で「十三里」と呼ぶことから、1987年に埼玉県川越市の「川越も友の会」が10月13日を制定したそうです。ホクホクさつま芋ご飯楽しんで欲しいです！	牛乳、ししゃも、豚モモ肉、木綿豆腐、油、けずり	米、さつまいも、黒ごま、じゃがいも、里芋、こんにゃく、砂糖、白玉団子	大根、ごぼう、人参、ねぎ、ぶどう(濃縮還元ジュース)、みかん缶、レモン
16月	ご飯 回鍋肉 中華スープ 果物(みかん)	○	秋といえばきのこということと中華スープには木島平村産のしめじを使用いたします！ちなみに長野県は、エノキタケ、フナメジ、ナメコの生産量は日本一らしいです。ぜひ長野県へ旅行へ行った際は味わってみて下さいね。	牛乳、豚ばら肉、赤味噌、生、鶏モモ肉	米、油、砂糖、でんぷん、ごま油	にんにく、キャベツ、ピーマン、赤ピーマン、ねぎ、人参、もやし、チンゲン菜、しめじ、温州蜜柑(早生、生)
17火	ご飯 白身魚のフライ 和風ポテトサラダ 大根と豆腐の味噌汁	○	毎年10月17日は神嘗祭とされ、伊勢神宮で五穀豊穡の感謝祭が行われます。給食のお米は一等米を使用しており、お米の専門業者の方から納品しています。とてもおいしいご飯なので月に数回程度、白飯を提供し、お米本来の味を感じてもらっています。	牛乳、バス、干ひじき、木綿豆腐、赤味噌、白味噌、けずり	米、小麦粉、生パン粉、パン粉、油、マヨネーズ(卵不使用)、じゃがいも、ごま油	いんげん、玉葱、人参、大根、えのきたけ、小松菜、ねぎ
18水	カレーライス 給食室のいちにちサラダ 桃のゼリー	○	□ブックメニュー第一弾！今年の読書感想文の課題図書となった「給食室のいちにち」に出てくる、みどり小学校の献立を再現しました。身支度から検収、調理、片づけ、食に関する指導、献立づくりまで、小学校の給食室と栄養士の現場がいきいきと描かれています。是非読んでみて下さいね！	牛乳、豚モモ肉、寒天	米、油、じゃがいも、油、小麦粉、ごま油、砂糖	にんにく、生薑、玉葱、人参、グリーンピース、キャベツ、赤ピーマン、黄ピーマン、ブロッコリー、とうがらし
19木	手作り肉まん ミニ野菜たっぷりラーメン トウファ	○	9月の手作りメロンパンがとても大好評だったので、今月は肉まんをイチから作ります！また、トウファ(花豆)とは豆乳で作ったやわらかい豆腐のようなものでヘルシーな台湾の伝統的スイーツです。トウファをトッピングします。	牛乳、豚挽肉、豚モモ肉、調製豆乳	小麦粉、強力粉、砂糖、ラード、油、ごま油、でんぷん、蒸し中華めん、はちみつ	玉葱、筍、生薑、にんにく、人参、もやし、白菜、チンゲン菜、レモン
20金	秋のさんまごはん 豆腐のすまし汁 大根と水菜のゆずあえ	○	10月20日または11月20日は「えびす講」と言われ、七福神の一人で商売繁盛・五穀豊穡の神「えびす様」をお祀りまつする行事とされています。えびす様の持っているような鯛を給食で提供するのには難しいですが、秋の名物「さんま」で五穀豊穡を願い、今後給食でよりおいしいものが提供できるように祈ります！	牛乳、さんま、刻みのり、絹ごし豆腐、わかめ、けずり	米、でんぷん、油、砂糖	生薑、えのきたけ、小松菜、筍、ねぎ、大根、水菜、人参、ゆず果汁
23月	豚肉と玉葱のガーリックライス ほくほくコロッケ ワンタンスープ	○	約半年ぶりのコロッケが登場です！コロッケの起源となる料理は1872年以前には生まれていたそうです。日本には1887年ごろにクロケットとしてクリームコロッケが伝来しましたが、日本では乳製品の加工技術が普及していなかったため、ポテトを使ったコロッケが発明されたと考えられています。	牛乳、豚モモ肉、豚挽肉、大豆、鶏挽肉、わかめ	米、油、ごま油、じゃがいも、とうもろこし、小麦粉、パン粉、生パン粉、油、ワンタンの皮	にんにく、玉葱、もやし、葉ねぎ、人参、白菜、ねぎ
24火	スパゲッティミートソース 枝豆サラダ きなこドーナツ	○	□ブックメニュー第二弾！「パムとケロのちようび」よりドーナツを提供します。少し大変ですが、給食室で6月の空いたドーナツをたくさん揚げ、きなこをかけます！子供達にはぜひ楽しみにしていて欲しいです。	牛乳、豚挽肉、レンズまめ、絹ごし豆腐、きな粉	スパゲッティ、油、オリーブ油、油、砂糖、小麦粉、黒砂糖、油、グラニュー糖	生薑、にんにく、人参、玉葱、セロリ、グリーンピース、キャベツ、もやし、ホールコーン、枝豆
25水	中華丼 えのきとわかめのスープ みたらし団子	○	木島平村産のえのきを使用します。えのきにはビタミンB群が多く含まれており、抗がん作用が期待できるβグルカン的一种レクチンが他のきのこよりも豊富に含まれているそうです！	牛乳、豚モモ肉、けずり、木綿豆腐、わかめ	米、油、でんぷん、ごま油、白玉団子、砂糖	にんにく、生薑、筍、人参、玉葱、白菜、チンゲン菜、干し椎茸、えのきたけ、もやし、キャベツ、ねぎ
26木	ご飯 すろっぽ さばのみそ煮 うすみ 果物(柿)	○	今月の日本の郷土料理は和歌山県です。すろっぽとは大根や人参等を一緒に煮た料理です。うすみは昆布でだしをとったすまし汁に、豆腐やしいたけの具を入れ、その下にごはんを埋めた料理とされています。給食ではお好みでご飯を入れて食べてもらう予定です。また、26日は柿の日です！	牛乳、鯖、赤味噌、油、鶏モモ肉、木綿豆腐、けずり	米、砂糖、ごま油、里芋	生薑、大根、人参、ごぼう、干し椎茸、柿
27金	栗と豆のおこわ 豚汁 月見パイ	○	今夜は十三夜といい、昨月の十五夜に引き続きお月見メニューです。今回は某ファストフード店で大人気商品の月見パイをイメージしたデザートを作ります。また、十三夜は葉月、豆名月とも呼ばれます。秋の収穫を感謝して食べて欲しいです！	牛乳、ささげ、豚モモ肉、木綿豆腐、白味噌、赤味噌、けずり、あずき	米、もち米、むき栗、黒ごま、じゃがいも、こんにゃく、餃子の皮、白玉団子、油	ごぼう、大根、人参、ねぎ
30月	ご飯 手作りエコふりかけ 真珠蒸し すまし汁 わかめとコーンの中華サラダ	○	令和元年に公布された「食品ロスの削減の推進に関する法律」により10月は「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」と定められました。そのため、今日はいつも出汁をとったら捨ててしまう昆布を使用し、ふりかけを作ります！初の試みなので是非ご家庭で食べた感想を聞いてみて下さいね。	牛乳、おかか、けずり、豚挽肉、絞豆腐、鶏モモ肉、わかめ	米、油、白ごま、砂糖、もち米、でんぷん、ごま油	生薑、ねぎ、干し椎茸、筍、人参、小松菜、キャベツ、もやし、ホールコーン、枝豆
31火	キャロットライスホワイトソースかけ ハロウィンフレンチサラダ パンプキンプリン	○	みんなが大好きな？ハロウィンです！今回のフレンチサラダはいつもとひと味違います！！右の欄を見ると分かっています！ですがハロウィンらしい色をした野菜を使用します。ご家庭でどんな野菜だったかは是非聞いてみて下さいね！	牛乳、鶏モモ肉、生クリーム、調製豆乳	米、油、油、バター、米粉、砂糖	人参、玉葱、マッシュルーム、ホールコーン、キャベツ、レッドキャベツ、もやし、かぼちゃ

(材料の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。)

今月の平均栄養価

エネルギー：596kcal

たんぱく質：23.1g