# ２０２５年１０月こんだて

調布市飛田給小学校

| 日 | 曜日 | 主食 | 牛乳 | 赤の仲間<br>血や肉になる | 黄の仲間<br>熱や力の元になる | 緑の仲間<br>体の調子を整える | 一言メモ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 水 | チリビーンズドッグ<br>レモンドレサラダ<br>コーンチャウダー | ○ | ぎゅうにゅう，ぶたにく，だいず，ベーコン，とりにく，いんげんまめ，とうにゅう | コッペパン，あぶら，さとう，じゃがいも，こめこ | にんにく，にんじん，たまねぎ，セロリ，キャベツ，きゅうり，えだまめ，レモンかじゅう，しょうが，コーン | レモン果汁が入ったドレッシングを作ります。 |
| 2 | 木 | ホイコーロー丼<br>はるさめスープ<br>かき | ○ | ぎゅうにゅう，ぶたにく，みそ，ベーコン，とりにく | こめ，むぎ，さとう，でんぷん，ごまあぶら，はるさめ | にんにく，しょうが，にんじん，キャベツ，もやし，ねぎ，ピーマン，えのきだけ，たまねぎ，はくさい，こまつな，かき | 柿は秋が旬で，ビタミンCとビタミンAが豊富です。 |
| 3 | 金 | ごはん<br>さばのみそ煮<br>ごま酢和え<br>吉野汁 | ○ | ぎゅうにゅう，さば，みそ，とうふ，とりにく | こめ，さとう，しろごま，こんにゃく，さといも，でんぷん | しょうが，はくさい，にんじん，もやし，だいこん，ねぎ，こまつな | さばは青魚で，たんぱく質の他に，DHAやEPAが豊富です。 |
| 6 | 月 | いわしの梅照り丼<br>みそけんちん汁<br>お月見団子（みたらし） | ○ | ぎゅうにゅう，いわし，ぶたにく，とうふ，あぶらあげ，みそ<br>10月6日は十五夜 | こめ，むぎ，でんぷん，こむぎこ，あぶら，さとう，はちみつ，じゃがいも，こんにゃく，しらたまだんご，でんぷん | しょうが，うめ，ごぼう，だいこん，にんじん，ねぎ，こまつな | 十五夜ですので，みたらし団子を作ります。 |
| 7 | 火 | マーガリンパン<br>マカロニグラタン<br>わかめとじゃこのサラダ<br>ほうれん草のスープ | ○ | ぎゅうにゅう，とりにく，とうにゅう，チーズ，わかめ，ちりめんじゃこ，レンズまめ | マーガリンパン，マカロニ，バター，こむぎこ，パンこ，さとう，ごまあぶら | たまねぎ，にんじん，しめじ，ブロッコリー，パセリ，キャベツ，きゅうり，はくさい，ほうれんそう | グラタンは，フランスの郷土料理です。給食室で1つ1つ手作りします。 |
| 8 | 水 | ピリ辛肉みそごはん<br>くきわかめの炒め物<br>根菜汁 | ○ | ぎゅうにゅう，ぶたにく，みそ，くきわかめ，とりにく，とうふ | こめ，さとう，でんぷん，ごまあぶら，こんにゃく，じゃがいも | にんじん，たまねぎ，たけのこ，にんにく，しょうが，ごぼう，れんこん，だいこん | くきわかめには，食物繊維が豊富です。 |
| 9 | 木 | ﾊｯｼｭﾄﾞﾎﾟｰｸ ﾊﾞﾀｰﾗｲｽ<br>ツナコーンサラダ<br>イラストコロッケ | ジョア | ジョア，ぶたにく，ツナ<br>市制70周年ロゴ→ | こめ，むぎ，バター，あぶら，こむぎこ，さとう，じゃがいも<br>調布市制70周年お祝いメニュー | にんにく，たまねぎ，にんじん，マッシュルーム，もやし，えだまめ，キャベツ，コーン | ロゴが入ったコロッケとシールが給食に出ます。 |
| 10 | 金 | ごはん<br>さけのみそマヨ焼き<br>じゃが芋のきんぴら<br>豆腐だんご汁 | ○ | ぎゅうにゅう，さけ，みそ，ぶたにく，とうふ，とりにく | こめ，ノンエッグマヨネーズ，あぶら，じゃがいも，こんにゃく，さとう，でんぷん | にんじん，ごぼう，いんげん，しょうが，だいこん，えのきだけ，こまつな，ねぎ | 鮭は秋においしい魚の一つです。ビタミン類が豊富です。 |
| 14 | 火 | チャンポン<br>大学芋<br>ひじきサラダ | ○ | ぎゅうにゅう，ぶたにく，ひじき<br>ブックメニュー | チャンポンメン，ごまあぶら，さつまいも，さとう，みずあめ，くろごま | にんにく，しょうが，にんじん，えだまめ，たまねぎ，コーン，キャベツ，もやし，こまつな，だいこん，きゅうり | 『ばばばあちゃんの焼きいも』から大学芋です。 |
| 15 | 水 | ごはん<br>ぶりのみそ照り焼き<br>磯香和え<br>豆腐のすまし汁 | ○ | ぎゅうにゅう，ぶり，みそ，おかか，のり，とうふ | こめ，さとう | しょうが，こまつな，はくさい，もやし，にんじん，だいこん，えのきだけ，ねぎ | ぶりは，出世魚と呼ばれ，大きさによって呼び名が変わります。 |
| 16 | 木 | 親子丼<br>すまし汁<br>スパイシー大豆 | ○ | ぎゅうにゅう，とりにく，たまご，とうふ，だいず | こめ，むぎ，こんにゃく，さとう，でんぷん，あぶら | たまねぎ，にんじん，こまつな，えのきだけ，ねぎ | 大豆を片栗粉につけて，油で揚げます。 |
| 17 | 金 | レンズ豆入りドライカレー<br>かぶのサラダ<br>ぶどうゼリー | ○ | ぎゅうにゅう，ぶたにく，だいず，レンズまめ，ハム，かんてん，ゼラチン<br>ブックメニュー | こめ，むぎ，バター，あぶら，こむぎこ，さとう | にんにく，しょうが，セロリ，ごぼう，たまねぎ，にんじん，えだまめ，かぶ，きゅうり，ぶどう | 『おおきなかぶ』から，かぶのサラダが出ます。 |
| 20 | 月 | ごはん<br>ほっけの塩麹焼き<br>ビーフンの炒め物<br>生揚げのみそ汁 | ○ | ぎゅうにゅう，ほっけ，ぶたにく，なまあげ，みそ | こめ，あぶら，ビーフン | ピーマン，キャベツ，にんじん，たけのこ，たまねぎ，はくさい，こまつな | しまほっけは，縞模様が特徴で，肉厚で脂のりがよいです。 |
| 21 | 火 | ばら天丼<br>具沢山みそ汁<br>豚キャベマヨ炒め | ○ | ぎゅうにゅう，いか，えび，とうふ，あぶらあげ，みそ，ぶたにく<br>ブックメニュー | こめ，さつまいも，こむぎこ，あぶら，さとう，ノンエッグマヨネーズ | たまねぎ，にんじん，えだまめ，ごぼう，だいこん，えのきだけ，キャベツ | 『おばけのてんぷら』から，ばら天丼が出ます。 |
| 22 | 水 | 肉まん<br>はるさめサラダ<br>トックスープ | ○ | ぎゅうにゅう，ぶたにく，たまご，レンズまめ<br>ブックメニュー | こむぎこ，さとう，ごまあぶら，でんぷん，はるさめ，トック | たまねぎ，たけのこ，ほししいたけ，しょうが，にんにく，にんじん，キャベツ，きゅうり，もやし，えのきだけ，こまつな | 『でんせつのきょだいあんまんをはこべ』から肉まんです |
| 23 | 木 | 五平餅<br>のっぺい煮<br>おかか和え | ○ | ぎゅうにゅう，みそ，とりにく，こうやどうふ，おかか | アルファかまい，さとう，しろごま，あぶら，さといも，こんにゃく，でんぷん | にんじん，だいこん，ほししいたけ，もやし，こまつな | 五平餅は，備蓄米を使用して作ります。 |
| 24 | 金 | 木島平のご飯<br>鶏肉のから揚げ<br>なめたけ和え<br>花ふのすまし汁<br>おいわいデザート(クレープ) | ○ | ぎゅうにゅう，とりにく，とうふ<br>飛田給小50周年お祝いメニュー | こめ，でんぷん，あぶら，さとう，こばなふ | にんにく，しょうが，たまねぎ，えのきだけ，こまつな，キャベツ，にんじん，だいこん，ねぎ | 飛田給小50周年の式典のお祝いメニューです。木島平村産の米とえのきを使って作ります。 |
| 27 | 月 | ご飯<br>塩肉じゃが<br>きゅうりの酢の物<br>菊花みかん | ○ | ぎゅうにゅう，ぶたにく，わかめ | こめ，あぶら，じゃがいも，しらたき，さとう | しょうが，たまねぎ，にんじん，いんげん，きゅうり，もやし，みかん | しょうゆ味ではなく，塩味の肉じゃがを作ります。いつもとは味が違います。 |
| 28 | 火 | ご飯<br>鰆の西京焼き<br>れんこん入りひじきの煮物<br>じゃが芋だんご汁 | ○ | ぎゅうにゅう，さわら，みそ，だいず，あぶらあげ，ひじき | こめ，さとう，あぶら，じゃがいも，でんぷん | ごぼう，れんこん，にんじん，こまつな，だいこん，ねぎ | 鰆は，出世魚と呼ばれ，大きさによって呼び名が変わります。 |
| 29 | 水 | スパゲティーミートソース<br>ポテトのフレンチサラダ<br>フルーツポンチ | ○ | ぎゅうにゅう，すなぎも，ぶたにく，ベーコン，ひよこまめ | スパゲッティ，あぶら，じゃがいも，さとう | にんにく，セロリ，たまねぎ，ダイストマト，キャベツ，にんじん，こまつな，コーン，なつみかん（かん），パイン（かん），もも（かん） | 砂肝のミンチが入ったミートソースを作ります。 |
| 30 | 木 | ひるぜんおこわ<br>卵焼きのあんかけ<br>キャベツと厚揚げのみそ汁 | ○ | ぎゅうにゅう，とりにく，あぶらあげ，たまご，なまあげ，みそ<br>十三夜メニュー | こめ，もちごめ，さつまいも，くり，こんにゃく，さとう，あぶら，でんぷん | にんじん，ごぼう，たまねぎ，キャベツ，こまつな | 11月2日が十三夜なので，栗が入ったおこわを作ります。 |
| 31 | 金 | チキンライスのクリームソースがけ<br>１０品目サラダ<br>ハロウィンケーキ<br>ハロウィンこんだて | ○ | ぎゅうにゅう，とりにく，いんげんまめ，とうにゅう，ひじき，なまクリーム | こめ，バター，あぶら，こめこ，さとう，ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ | にんにく，たまねぎ，にんじん，こまつな，キャベツ，きゅうり，だいこん，もやし，みずな，コーン，あかピーマン，かぼちゃ | かぼちゃが入ったケーキを作ります。 |

※献立の内容は都合により変更する場合があります。ご了承ください。

※調布市姉妹都市の木島平村から「しめじ，えのき，米」が届きます。　※今月の調布市市産の野菜は，ありません。