２０２６年１０月こんだて





調布市立飛田給小学校

日	献立名	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	一言メモ
1 木	カレーポテトドッグ		ベーコン, チーズ	コッペパン, あぶら, じゃがいも	たまねぎ, パセリ	レモン果汁が入ったドレッシングを作ります。
	レモンドレサラダ	○		あぶら, さとう	キャベツ, きゅうり, にんじん, レモンかじゅう	
	コーンチャウダー		とりにく, ぎゅうにゅう, とうにゅう	あぶら, じゃがいも, こめこ	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, コーン	
2 金	豚すき丼		ぶたにく	こめ, むぎ, あぶら, しらたき, さとう	にんにく, たまねぎ, えのき, ねぎ	豚すき丼は、豚肉や玉ねぎ、白滝などを甘辛いしょうゆ味で煮込んでいます。
	味噌汁（大根、油揚げ）	○	あぶらあげ, みそ		だいこん, たまねぎ	
	もやしの和え物			さとう, ごまあぶら	もやし, こまつな, にんじん	
5 月	ごはん			こめ		吉野汁は、根菜を使ったすまし汁に、とろみをつけた汁ものです。
	鯖の味噌煮	○	さば, みそ	さとう	しょうが	
	野菜の酢和え			さとう	キャベツ, にんじん, もやし	
	吉野汁		とうふ, とりにく, だしこんぶ	こんにゃく, さといも, でんぷん	だいこん, たまねぎ	
6 火	キムチチャーハン		ぶたにく, ★たまご	こめ, むぎ, あぶら	たまねぎ, にんじん, キムチ, ピーマン	キムチチャーハンとジャンボ餃子はFC東京コラボ給食です。
	ジャンボ餃子	○	ぶたにく, だいず	ごまあぶら, でんぷん, ぎょうざのかわ, あぶら	にんにく, しょうが, キャベツ, ねぎ, ニラ	
	大根のナムル			ごまあぶら, さとう	だいこん, もやし, こまつな, にんじん	
7 水	ごはん			こめ		磯香和えは、野菜をのりやおかか、しょうゆで和えた、磯の風味が豊かな和え物です。
	白身魚のピリ辛焼き	○	メルルーサ	さとう	しょうが, にんにく, りんご, ねぎ, にんにくのめ	
	磯香和え		おかか, のり		こまつな, キャベツ, もやし, にんじん	
	豆腐のすまし汁		とうふ, だしこんぶ		にんじん, だいこん	
8 木	ピリ辛肉みそごはん		とりにく, ぶたにく, みそ	こめ, あぶら, さとう	にんじん, たまねぎ, たけのこ, にんにく, しょうが	根菜には食物繊維による整腸作用、体を温める効果があります。
	キャベツソテー	○	ベーコン		キャベツ	
	根菜汁		とうふ	あぶら, じゃがいも	だいこん, にんじん, ごぼう	
9 金	ﾊｯｼｭﾄﾞﾎﾟｰｸ　ﾊﾞﾀｰﾗｲｽ		ぶたにく	こめ, むぎ, バター, あぶら, はくりきこ, さとう	にんにく, たまねぎ, にんじん, マッシュルーム	ツナは、たんぱく質、DPAやEPAが豊富に含まれています。
	ツナコーンサラダ	○	ツナ	さとう, あぶら	もやし, にんじん, キャベツ, コーン, たまねぎ	
13 火	ごはん			こめ		鮭は秋においしい魚の一つです。ビタミン類が豊富に含まれています。
	鮭の味噌マヨ焼き	○	さけ, みそ	ノンエッグマヨネーズ		
	じゃが芋のきんぴら		ぶたにく	あぶら, じゃがいも, いとこんにゃく, さとう	にんじん, ごぼう	
	えのきとわかめのスープ		とりにく, わかめ, とうふ	ごまあぶら	えのき, ねぎ, にんじん, しょうが	
14 水	チャンポン		ぶたにく	チャンポンメン, あぶら, ごまあぶら	にんにく, しょうが, にんじん, たまねぎ, コーン, キャベツ, もやし, こまつな	『ばばばあちゃんの焼きいも』から大学芋です。
	大学芋	○	ブックメニュー	さつまいも, あぶら, さとう, みずあめ		
	ひじきサラダ		ほしひじき	あぶら, さとう	だいこん, キャベツ, にんじん, たまねぎ, しょうが	
15 木	ミルクパン			ミルクパン		『こまったさんのコロッケ』からコロッケです。
	じゃがいものコロッケ	○	ぶたにく	じゃがいも, あぶら, こむぎこ, パンこ	にんじん, たまねぎ	
	コールスローサラダ		ブックメニュー	さとう, あぶら	にんじん, キャベツ, きゅうり, コーン, たまねぎ	
	大麦と野菜のスープ		ベーコン	おおむぎ	にんにく, セロリ, たまねぎ, キャベツ, にんじん	
16 金	回鍋肉丼		ぶたにく, みそ	こめ, あぶら, さとう, でんぷん, ごまあぶら	にんにく, しょうが, にんじん, キャベツ, もやし, ねぎ	回鍋肉は中国の四川省発祥の伝統的な中華料理です。
	春雨スープ	○	とりにく	はるさめ, ごまあぶら	にんじん, えのき, たまねぎ, はくさい, しょうが, こまつな	
	菊花みかん				みかん	
19 月	レンズ豆入りドライカレー		ぶたにく, だいず, レンズまめ	こめ, むぎ, バター, あぶら, こむぎこ	にんにく, しょうが, セロリ, たまねぎ, にんじん, えだまめ	『おおきなかぶ』から、かぶのサラダです。
	かぶのサラダ	○	ロースハム	さとう, あぶら	かぶ, きゅうり, たまねぎ	
	りんごゼリー		かんてん, ゼラチン ブックメニュー	さとう	りんごジュース	
20 火	ごはん			こめ		しまほっけは、縞模様が特徴的で、肉厚で脂のりがよい魚です。
	ほっけの塩麹焼き	○	ほっけ			
	キャベツとコーンのソテー		ハム	バター	にんじん, キャベツ, コーン	
	生揚げの味噌汁		なまあげ, みそ		たまねぎ, はくさい, もやし	
21 水	ごはん			こめ		豚肉やキャベツをマヨネーズやオイスターソースで炒めます。
	豚キャベマヨ炒め	○	ぶたにく	あぶら, ノンエッグマヨネーズ	キャベツ, たまねぎ, にんじん	
	すまし汁（青菜・豆腐）		とうふ		こまつな, たまねぎ, もやし	
22 木	五平餅		みそ	アルファかまい, さとう, ★しろすりごま		五平餅は、備蓄米を使用して作ります。ご飯に甘辛いみそだれをつけて焼き上げます。
	のっぺい煮	○	とりにく, こうやどうふ	あぶら, さといも, こんにゃく, さとう, でんぷん	たまねぎ, にんじん, だいこん, 干ししいたけ	
	おかかあえ		おかか	さとう	もやし, にんじん, こまつな	
23 金	肉まん		ぶたにく	こむぎこ, さとう, あぶら, ごまあぶら, でんぷん	たまねぎ, たけのこ, ほししいたけ, しょうが, にんにく	『でんせつのきょだいあんまんをはこべ』から肉まんです。
	春雨サラダ	○	ブックメニュー	はるさめ, ごまあぶら, さとう	にんじん, キャベツ, きゅうり, もやし	
	トックスープ		ぶたにく	トック	にんじん, たまねぎ, えのき, こまつな	
26 月	こぎつねごはん		あぶらあげ	こめ, むぎ, さとう, ごまあぶら	こまつな	調布市姉妹都市の木島平村産のなめこを使用します。
	卵焼きのあんかけ	○	とりにく, ★たまご	あぶら, さとう, でんぷん	たまねぎ, にんじん	
	なめこの味噌汁		とうふ, みそ		なめこ, キャベツ	
27 火	ごはん			こめ		しょうゆ味ではなく、塩味の肉じゃがです。いつもと違う味を楽しんでください。
	塩肉じゃが	○	ぶたにく	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	
	きゅうりの酢の物		わかめ	さとう	きゅうり, もやし, しょうが	
28 水	ごはん			こめ		鰆は出世魚と呼ばれ、大きくなるにつれ、さごし→やなぎ→さわらと呼び名が変わります。
	鰆の西京焼き	○	さわら, さいきょうみそ, みそ	さとう		
	昆布豆		だいず, こんぶ	さとう		
	じゃが芋だんご汁		だしこんぶ	じゃがいも, でんぷん	たまねぎ, にんじん, だいこん	
29 木	スパゲティーミートソース		ぶたにく, だいず	スパゲッティ, あぶら, さとう	にんにく, セロリ, たまねぎ, にんじん, トマト	ミートソースは給食室で手作りします。
	ポテトサラダ	○		じゃがいも, ノンエッグマヨネーズ, あぶら	にんじん, きゅうり, たまねぎ	
	牛乳寒天		ぎゅうにゅう	さとう		
30 金	ハムコーンピラフ		ロースハム	こめ, バター, あぶら	たまねぎ, にんじん, ピーマン	かぼちゃが入ったカップケーキを作ります。
	フレンチサラダ	○		さとう, あぶら	にんじん, キャベツ, もやし, コーン, たまねぎ	
	ハロウィンマフィン		ぎゅうにゅう, なまクリーム	ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ, さとう, あぶら	かぼちゃ	

※アレルギー食品には★を表示しています
※調布市姉妹都市の木島平村から「えのき，なめこ」が届きます。
※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。
※今月使用するきゅうりは調布市産です。