



深大寺小学校 10月給食だより



五つ星
お米マイスター
監修

目標「食後の過ごし方を工夫しよう」・静かに自分の席で待つ・席を立て遊んだり、ふざけたりしない

日	お米	献立名	行事・旬食材	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	栄養価 (五穀米・たんぱく質・脂質・炭水化物)
1金		手作り肉まん 華風サラダ トッポギ入りおみそ汁	えのき	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 ぶたにく、とうふ、あぶらあげ、 あかみそ	こむぎこ、こむぎこ、さとう、 ラード、かたくりこ、こまあぶら、 あぶら、トッポギ	たまねぎ、だいたいのこ、しいたけ、 しょうがにんにく、はくさい、 きゅうり、セロリ、かいわれ、 にんじん、キャベツ、えのき、 だいず、もやし、キムチ、ねぎにら	646 kcal 25.1 g 24.5 g 2.9 g
4月	コシヒカリ	舞茸ごはん きびなこの香味揚げ 小松菜のおかか和え 沢庵焼	まいだけ	ぎゅうにゅう、あぶらあげ、 きびなこ、かつお、ぶたにく	おこめ、あぶら、かたくりこ、 あげあぶら、さとう	まいだけ、にんじん、しょうが、 ねぎ、こまつな、もやし、 はくさい、ごぼう、だいこん、 えのき、きぬさや	546 kcal 21.3 g 15.7 g 2.4 g
5火		ほうとう(山梨県郷土料理) 柿の酢の物 せいだのたまじ 果物(ぶどう)	郷土料理 山梨県	ぎゅうにゅう、とり、 あぶらあげ、しろみそ、あかみそ、 わかめ	ほうとう、さとう、じゃがいも、 あげあぶら	しいたけ、はくさい、しめじ、 にんじん、こまつな、かぼちゃ、 ねぎ、かき、きゅうり、だいこん、 ぶどう	544 kcal 19.1 g 18.6 g 3.0 g
6水	山梨県産 五香米	ごはん チャーシューふりかけ チャブチ チンゲン菜の中華風スープ	しいたけ きくらげ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、かつお、 ぶたにく、ぶたにく、とり	おこめ、あぶら、はるさめ、 かたくりこ、こま、こまあぶら	ねぎにんじん、たまねぎ、 だいたいのこ、パプリカ、しいたけ、 きくらげ、ほうれんそう、にんにく、 しょうが、だいこん、 チンゲンツァイ	583 kcal 20.8 g 16.9 g 2.5 g
7木	山梨県産 ササニシキ	親子丼 田舎汁 果物(梨)	さといも 梨(なし)	ぎゅうにゅう、とり、 たまご、のり、あぶらあげ、 しろみそ、あかみそ	おこめ、さとう、かたくりこ、 さといも	たまねぎ、ねぎ、しいたけ、 にんじん、だいこん、かぼちゃ、 しめじ、ほうれんそう、なし	629 kcal 25.3 g 18.6 g 2.9 g
8金		シシリアン イタリアンサラダ ブルーベリーホットケーキ	10月10日 国の愛護デー	ぎゅうにゅう、とり、ホタテ、 むきえび、なまクリーム、ササミ、 とうにゅう	スパゲティ、あぶら、こむぎこ、 バター、あぶら、さとう、 こむぎこ、マーガリン、 メープルシロップ	にんじん、たまねぎ、 マッシュルーム、はくさい、 チンゲンツァイ、キャベツ、 きゅうり、トマト、ブルーベリー	656 kcal 22.3 g 25.5 g 2.0 g
11月	ふさおとめ	キムチチャーハン 花シューマイ ほうれん草の翡翠スープ 果物(ぶどう)	ぶどう	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 ぶたにく、とうふ、ホタテ、 とり	おこめ、あぶら、かたくりこ、 しゅうまいのかわ、あぶら、 こまあぶら	にんじん、キムチ、だいこん、 しょうがにんにく、こまつな、 たまねぎ、しいたけ、しょうが、 ほうれんそう、ねぎ、ぶどう	625 kcal 23.1 g 21.1 g 2.9 g
12火	山形県産 えぬ米	秋の豚丼 かぶの塩昆布和え さつま汁(さつま芋)	かぶ、梨(なし)	ぎゅうにゅう、ぶたにく、こんぶ、 とり、あぶらあげ、しろみそ、 あかみそ	おこめ、あぶら、かたくりこ、 さとう、こんにゃく、さつま芋	たまねぎ、にんじん、しめじ、 なし、しょうがにんにく、 きゅうり、かぶ、だいこん、 はくさい、ねぎ	652 kcal 23.3 g 21.3 g 2.6 g
13水		柏パン ビーンズコロッケ コールスローサラダ(刻み) マカロニトマトスープ	まめ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいず、 ベーコン	パン、あぶら、じゃがいも、 こむぎこ、パン、こま、あぶら、 さとう、マカロニ、 オリーブオイル	にんじん、たまねぎ、キャベツ、 きゅうり、とうもろこし、 セロリ、トマト、パセリ、 にんにく	625 kcal 23.6 g 25.2 g 2.1 g
14木	あさひ	ホイコーロー丼 五目中華スープ 木島平村のりんご	りんご	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 ぶたにく、あかみそ、とり、 かまぼこ	おこめ、あぶら、さとう、 かたくりこ、こまあぶら	ねぎにんじん、キャベツ、 ピーマン、しょうがにんにく、 チンゲンツァイ、きくらげ、 だいたいのこ、もやし、しょうが、 りんご	621 kcal 23.3 g 18.7 g 2.6 g
15金	こしヒカリ	ごはん さんまの蒲焼き 野菜の梅肉和え ひつまみ(岩手県郷土料理)	さんま まいだけ	ぎゅうにゅう、さんま、かつお、 とり、あぶらあげ	おこめ、かたくりこ、あげあぶら、 さとう、こむぎこ	しょうが、こまつな、キャベツ、 にんじん、もやし、うめ、 まいだけ、しめじ、だいこん、 ねぎ	674 kcal 22.5 g 25.3 g 2.4 g
18月	岩手県産 ひとめぼれ	栗おこわ 鶏つくね焼き もやしとちくわのごま酢和え いものこ汁(秋田県郷土料理)	10月18日 十三夜	ぎゅうにゅう、ささげ、とり、 とうふ、ちくわ、あぶらあげ	おこめ、もちこめ、くり、 かたくりこ、さとう、 こまあぶら、こま、こんにゃく、 さといも、あぶら	たまねぎ、ねぎ、しょうが、 もやし、はくさい、きゅうり、 なめこ、まいだけ、しいたけ、 にんじん、せり	571 kcal 22.5 g 16.3 g 2.6 g
19火	秋田県産 あさひ	ごはん 手作りひじきふりかけ 鮭の秋あんかけ 吉野汁	さけ しめじ、えのき	ぎゅうにゅう、ひじき、かつお、 さけ、とうふ、とり	おこめ、さとう、かたくりこ、 あげあぶら、あぶら、こんにゃく	しょうが、にんじん、しいたけ、 しめじ、えのき、だいたいのこ、 あさつき、だいこん、ねぎ、 こまつな	586 kcal 26.6 g 17.3 g 1.7 g
20水		あしたばパン(オリーブの冠型) ムサカ(ギリシャ料理) ギリシャ風カリフラワーサラダ ヴィシアスーパ(ギリシャ料理)	ギリシャ料理 山梨県	ぎゅうにゅう、なまクリーム、 ぶたにく、ハム、 カッテージチーズ、ひよこまめ	パン、じゃがいも、 オリーブオイル、さとう、 こむぎこ、あぶら	なす、えのき、トマト、にんにく、 カリフラワー、キャベツ、セロリ、 きゅうり、パプリカ、たまねぎ、 にんじん、ほうれんそう	581 kcal 23.5 g 21.9 g 3.1 g
21木	こしヒカリ	ごはん チキンチキンごぼう 大平汁(山口県郷土料理) 果物(菊花みかん)	郷土料理 山口県	ぎゅうにゅう、とり、 こうやとうふ、あぶらあげ	おこめ、かたくりこ、 じゃがいも、さとう、あぶら、 さといも	ごぼう、にんじん、えだまめ、 れんこん、こまつな、みかん	684 kcal 25.5 g 21.6 g 2.2 g
22金	ふさおとめ	メキシカンライス れんこんチップスサラダ チキンボールスープ	れんこん	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 ウィンナー、とり、かまぼこ	おこめ、バター、あぶら、さとう、 こまあぶら、かたくりこ	たまねぎ、にんじん、はくさい、 マッシュルーム、とうもろこし、 グリーンピース、キャベツ、 きゅうり、れんこん、しょうが、 だいたいのこ、ねぎ、こまつな	556 kcal 17.2 g 21.4 g 2.8 g
25月	夢佐賀県産 つや姫	きんぴらごはん 焼きシヤモ 野菜と寒天の酢味噌和え かみなり豚汁	ごぼう	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 あぶらあげ、ししゃも、 いとかんてん、しろみそ、 ぶたにく、とうふ、あかみそ	おこめ、あぶら、さとう、 じゃがいも、こんにゃく	ごぼう、にんじん、いんげん、 だいたいのこ、キャベツ、ねぎ、 ほうれんそう、だいこん、 こまつな	530 kcal 20.3 g 17.2 g 2.5 g
26火		五目あんかけ焼きそば 玉ねぎとセロリのサラダ キャラメルポテト	さつま芋	ぎゅうにゅう、かまぼこ、 むきえび、ぶたにく、かつお、 ハム、とうにゅうクリーム	ちゅうかめん、あぶら、 かたくりこ、さとう、 こまあぶら、あぶら、さつま芋	にんにく、しょうがにんにく、 たまねぎ、しいたけ、だいたいのこ、 もやし、はくさい、ねぎ、セロリ、 チンゲンツァイ、きゅうり、 トマト	634 kcal 20.1 g 22.0 g 2.4 g
27水	あさひ	びりんめし(熊本県) 鮭のもみじ焼き 水菜のはり汁 果物(菊花みかん)	さけ しめじ、えのき	ぎゅうにゅう、とうふ、さけ、 ぶたにく、あぶらあげ	おこめ、あぶら、しらたき、 さとう、エッグ・クリームチーズ	しょうが、ごぼう、しいたけ、 にんじん、きりぼし、だいこん、 いんげん、しめじ、パセリ、 みずな、えのき、ねぎ、みかん	577 kcal 28.6 g 20.8 g 2.3 g
28木	山形県産 つや姫	うめしらす茶漬け がめ煮(福岡県郷土料理) 青のり大豆	ごぼう	ぎゅうにゅう、しらす、のり、 とり、だいたいのこ、あおのり	おこめ、さといも、こんにゃく、 あぶら、さとう、かたくりこ、 あげあぶら	うめ、みつば、ごぼう、にんじん、 だいこん、だいたいのこ、しいたけ、 いんげん、しょうが	587 kcal 21.9 g 16.6 g 2.1 g
29金		かぼちゃのフレンチトースト ひよこ豆入りポテトチャウダー コーンフ레이크サラダ	10月31日 ハロウィン	ぎゅうにゅう、とり、 ベーコン、ひよこまめ、 なまクリーム	パン、メープルシロップ、 はちみつ、じゃがいも、あぶら、 こむぎこ、あぶら、バター、 さとう、コーンフ레이크	かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、 マッシュルーム、パセリ、 キャベツ、はくさい、もやし、 ほうれんそう	554 kcal 20.4 g 20.8 g 2.3 g

※材料の都合により、献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

※今月の調布市の姉妹都市木島平村から届く食材は「しめじ・えのき・なめこ・リンゴ」です。