



# 深大寺小学校 11月給食だより



五つ星  
お米マイスター  
監修

目標：感謝の気持ちを表そう ・調理員さんの苦勞を知り、感謝の心を持つ ・食事のあいさつをきちんとする ・食器を大切に扱う

日	お米	献立名	献立イメージ	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 (エネルギー・たんぱく質 脂質 食塩相当量)
1月	【新米】 【新米産地】 かきたまスープ くだもの(柿)		○	ねぎ、かき	ぎゅうにゅう、とうふ、ふたにく、 こうやとうふ、あかみそ、わかめ、 たまご	おこめ、あぶら、さとう、 かたくりこ、こまあぶら	にんじん、たけのこ、しいたけ、 ねぎ、にら、にんにく、しょうが、 たまねぎ、もやし、かき	614 kcal 25.0 g 19.9 g 2.7 g
2火	【新米】 【新米産地】 ごはん さばの文化干し・かぼす 切干大根の煮物 道産子汁		○	さば、さけ かぼす、ねぎ	ぎゅうにゅう、さば、さつまあげ、 ふたにく、さけ、しろみそ	おこめ、あぶら、さとう、 じゃがいも	かぼす、きりほしだいこん、 にんじん、こまつな、たまねぎ、 キャベツ、とうもろこし、ねぎ	591 kcal 26.8 g 17.1 g 2.2 g
4木	【新米】 【新米産地】 スバゲティミートソース れんこんのサラダ スイートポテト		○	レンコン さつまいも	ぎゅうにゅう、ふたにく、 ベーコン、だいす、かまぼこ、 なまクリーム	スバゲティ、オリーブオイル、 さとう、Igg フリーチーズ、 さつまいも、バター	にんじん、たまねぎ、セロリー、 マッシュルーム、にんにく、 トマト、トマトピューレ、 こまつな、れんこん、きゅうり、 とうもろこし	669 kcal 23.6 g 23.0 g 2.2 g
5金	【新米】 【新米産地】 ごはん ぶりと大根の煮物 冬野菜の五目汁 くだもの(菊花みかん)	1・2年 適足	○	ぶり だいこん みかん	ぎゅうにゅう、ぶり、あぶらあげ	おこめ、かたくりこ、あげあぶら、 こんにゃく、さとう、あぶら、 さといも	しょうが、だいこん、にんじん、 しいたけ、いんげん、ねぎ、 こまつな、みかん	676 kcal 22.6 g 20.9 g 2.0 g
8月	【新米】 【新米産地】 わかめごはん はたはたのみそダレかけ 室わかめのサラダ きりたんぼ汁(秋田県料理)		○	5年生 移動教室 	ぎゅうにゅう、わかめ、はたはた、 あかみそ、くさわかめ、とりにく、 あぶらあげ	おこめ、かたくりこ、あげあぶら、 さとう、あぶら、きりたんぼ、 しらたき、あぶら	にんじん、キャベツ、もやし、 はくさい、だいこん、ごぼう、 しいたけ、せり、ねぎ	603 kcal 20.4 g 20.1 g 2.1 g
9火	【新米】 【新米産地】 豚玉丼 うの花炒り煮 ほうれん草の吸い物		○	ねぎ ほうれん草	ぎゅうにゅう、ふたにく、たまご、 のり、おから、かまぼこ、 あぶらあげ、とりにく、 かまぼこ	おこめ、さとう、かたくりこ、 こんにゃく、あぶら	たまねぎ、ねぎ、しいたけ、 にんじん、たけのこ、 ほうれん草	619 kcal 27.3 g 20.4 g 3.2 g
10水	【新米】 【新米産地】 手作りピロシキ ホルシチ ヴィネグレット (1ピーツのサラダ)		○	かぶ	ぎゅうにゅう、ふたにく、 ベーコン、ハム	こむぎこ、こむぎこ、さとう、 はるさめ、あぶら、かたくりこ、 あげあぶら、じゃがいも、 あぶら、バター	たまねぎ、にんじん、 セロリー、キャベツ、かぶ、 ビート、きゅうり、にんにく	656 kcal 22.2 g 25.6 g 3.1 g
11木	【新米】 【新米産地】 深川丼(東京都) もんじゃ春巻き あしたばツナ和え くだもの(菊花みかん)		○	郷土料理 東京都	ぎゅうにゅう、あさり、しろみそ、 あかみそ、のり、ふたにく、 さきいか、ピザチーズ、マグロ	おこめ、あぶら、こむぎこ、 はるまきのかわ、あぶら、 Igg フリーチーズ	しょうが、ねぎ、こまつな、 キャベツ、はくさい、 あしたば、にんじん、みかん	642 kcal 22.1 g 19.7 g 3.4 g
12金	【新米】 【新米産地】 ジャンバラヤ(北米料理) チーズ入りポテトオムレツ 小松菜と大根のスー プルとららのサファイアゼリー		○	だいこん こまつな	ぎゅうにゅう、とりにく、 ベーコン、チーズ、たまご、 かんてん	おこめ、あぶら、 じゃがいも、 さとう	 ピーマン、パプリカ、たまねぎ、 にんじん、マッシュルーム、 にんにく、グリーンピース、 だいこん、しいたけ、こまつな、 レモン	615 kcal 22.0 g 17.5 g 2.3 g
15月	【新米】 【新米産地】 六穀菜めし 里芋とこんにゃくの炒め煮 木島平村のきのこのみそ汁 くだもの(木島平村のりんご)		○	だいこん ねぎ りんご	ぎゅうにゅう、ふたにく、 とうふ、わかめ、みそ	おこめ、ざっくこ、こまあぶら、 こま、さといも、こんにゃく、 さとう	こまつな、だいこん、にんじん、 いんげん、しょうが、にんにく、 なめこ、えのき、しめじ、ねぎ、 りんご	635 kcal 19.3 g 19.3 g 2.4 g
16火	【新米】 【新米産地】 黒砂糖パン 秋の味覚シチュー 五色サラダ わかったさんのクッキー		○	さけ、だいこん はくさい	ぎゅうにゅう、さけ、とりにく、 なまクリーム、ハム	パン、さつまいも、 あぶら、こむぎこ、 バター、さとう	 かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、 しめじ、だいこん、きゅうり、 はくさい、とうもろこし	636 kcal 21.6 g 26.0 g 1.5 g
17水	【新米】 【新米産地】 ごはん さばのぬか炊き 野菜のおろし和え 白菜の味噌鍋		○	さば、だいこん ほうれん草 はくさい	ぎゅうにゅう、さば、おから、 ふたにく、とうふ、とうにゅう、 あかみそ、しろみそ	おこめ、さとう、あぶら、しらたき	だいこん、にんじん、ねぎ ほうれん草、キャベツ、 もやし、にんにく、しょうが、 たまねぎ、しめじ、はくさい	635 kcal 27.4 g 22.3 g 2.7 g
18木	【新米】 【新米産地】 木島平村のきのこのピラフ こまつなさんのハンバーグ スパイシー大豆 クスクスのスープ		○	えのき しめじ	ぎゅうにゅう、とりにく、 ベーコン、ふたにく、とうふ、 だいす	おこめ、バター パンこ、あぶら、 さとう、 かたくりこ、 クスクス	 たまねぎ、にんじん、えのき、 しめじ、にんにく、 マッシュルーム、こまつな、 キャベツ	673 kcal 26.9 g 27.0 g 2.6 g
19金	【新米】 【新米産地】 ねがいでとらーめん 小松菜のナムル じゃが芋のみのむし揚げ		○	ねぎ	ぎゅうにゅう、ふたにく、ナルト、 のり、とりにく	ちゅうかめん、こまあぶら、 さとう、こむぎこ、じゃがいも、 かたくりこ、あげあぶら	めんま、ねぎ、もやし、しょうが、 だいすもやし、キャベツ、 にんじん、こまつな、にんにく	613 kcal 25.9 g 22.2 g 2.9 g
22月	【新米】 【新米産地】 ご飯・大根葉のふりかけ 鮭の塩焼き じゃがいものキンピラ 大根なべ		○	さけ、だいこん れんこん、ねぎ	ぎゅうにゅう、じゃこ、さけ、 さつまあげ、ふたにく、ちくわ、 かつお	おこめ、こまあぶら、さとう、 あぶら、糸こんにゃく、 じゃがいも、こんにゃく	だいこん、ほうたけ、たけのこ、 にんじん、ごぼう、れんこん、 こまつな、はくさい、だいこん、 ねぎ	580 kcal 25.3 g 14.3 g 2.2 g
24水	【新米】 【新米産地】 いわしの蒲焼き丼 五目豆 手まり麩の吸物		○	11月24日は 「和食の日」	ぎゅうにゅう、いわしのり、 とりにく、だいす、こんぶ、 とうふ	おこめ、かたくりこ、あげあぶら、 さとう、こんにゃく、あぶら、 さとう、あぶら	しょうが、にんじん、ごぼう、 たけのこ、しいたけ、 いんげん、ほうれん草	647 kcal 25.6 g 20.1 g 2.3 g
25木	【新米】 【新米産地】 ごはん いかのごま酢ソース 春雨の炒めサラダ チンゲンサイスープ		○	レンコン ねぎ	ぎゅうにゅう、いか、とりにく、 ベーコン、とうふ	おこめ、かたくりこ、あぶら、 さとう、こま、はるさめ、 Igg フリーチーズ、こまあぶら	にんじん、キャベツ、もやし、 れんこん、レモン、たけのこ、 ねぎ、チンゲンツァイ	604 kcal 24.1 g 19.1 g 2.5 g
26金	【新米】 【新米産地】 ぬりかべトースト ささみと大根のサラダ 白菜とさつま芋のからい煮	ゲゲゲ忌 給食	○		ぎゅうにゅう、きなこ、とりにく、 ベーコン、なまクリーム	パン、マーガリン、はちみつ、 さとう、こま、こま、あぶら、 さつまいも、あぶら、こむぎこ、 バター	だいこん、キャベツ、 にんじん、たまねぎ、しめじ、 はくさい	623 kcal 21.6 g 28.4 g 2.7 g
30火	【新米】 【新米産地】 ごはん 大山鶏の味噌汁 長いもサラダ 呉汁(鳥取県郷土料理) 目玉おやじゼリー		○		ぎゅうにゅう、とりにく、 みそ、とりにく、だいす、 なまクリーム、かんてん	おこめ、さとう、ながいも、 あぶら、あぶら、あぶら、 こんにゃく	にんにく、たまねぎ、キャベツ、 はくさい、もやし、こまつな、 ごぼう、にんじん、だいこん、 ねぎ、さくらんぼ	693 kcal 25.9 g 26.7 g 2.8 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、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・みそ・りんご」です。  
 ※ゲゲゲ忌の詳細は裏面に書いてあります。