



# 深大寺小学校 10月給食だより



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、ふざげたりしない  
 ・小さな声で話す

日	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 <small>(エネルギー・たんぱく質 脂質・食塩相当量)</small>
1 木	里芋ご飯 鶏肉の秋煮 お月見団子(あんこ)		10月1日 十五夜	きゅうにゅう、とり、ちくわ、 だいす、こぶ、あずき	おこめ、もちこめ、さといも、 こんにゃく、くり、あぶら、 さとう、しらたま	だいこん、にんじん、 たけのこ、しいたけ、 いんげん	648 kcal 22.6 g 14.0 g 2.1 g
2 金	黒砂糖はん ポテトグラタン ビーンズサラダ コーンクリームスープ			きゅうにゅう、とり、 なまクリームチーズ、 ひよこまめ、えんどうまめ、 いんげんまめ、ベーコン	パン、じゃがいも、あぶら、 こむぎこ、バター、さとう、 かたくりこ	たまねぎ、にんじん、コーン マッシュルーム、キャベツ、 はくさい、きゅうり、パセリ とうもろこし、えだまめ	645 kcal 22.8 g 26.8 g 3.0 g
5 月	舞茸ごはん 豆腐の真砂揚げ キャベツの塩こぶ和え 大根の味噌汁		まいたけ	きゅうにゅう、あぶらあげ、 とうふ、とり、だいす、エビ、 ひじき、こんぶ、あかみそ、 しろみそ	おこめ、あぶら、さとう、 かたくりこ、あげあぶら	まいたけ、にんじん、ねぎ、 キャベツ、はくさい、 だいこん、きゅうり、 しょうが、こまつな	576 kcal 19.8 g 18.9 g 2.8 g
6 火	勝つカレー コールスローサラダ 紅白ボンチ		スポーツ フェスティバル 献立	きゅうにゅう、ぶたにく	こむぎこ、パンこ、あげあぶら、 おこめ、じゃがいも、あぶら、 さとう、バター、しらたま	たまねぎ、にんじん、にんにく、 しょうが、キャベツ、 きゅうり、とうもろこし、 みかん、パイ	784 kcal 23.4 g 21.2 g 2.6 g
7 水	ごはん 手作りひじきふりかけ 鮭の秋あんかけ 吉野汁(奈良県郷土料理)		さけ、しめじ えのき	きゅうにゅう、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、さといも	しょうが、にんじん、しいたけ、 しめじ、えのき、たけのこ、 あさつき、だいこん、ねぎ、 こまつな	593 kcal 26.7 g 17.3 g 1.7 g
8 木	ほうとう(山梨県郷土料理) ツナと小松菜のサガ じゃが丸くん みかん		しいたけ しめじ かぼちゃ	きゅうにゅう、とり、 あぶらあげ、しろみそ、 あかみそ、まくろ	ほうとう、エッグ、クリームチーズ、 じゃがいも、こむぎこ、 あげあぶら	しいたけ、こぼろ、しめじ、 にんじん、ほうれんそう、 かぼちゃ、ねぎ、こまつな、 だいこん、みかん	648 kcal 21.6 g 27.2 g 2.7 g
9 金	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		10月10日 目の愛護デー	きゅうにゅう、ぶたにく、 とうふ、ホタテ、とり	おこめ、あぶら、こま、 かたくりこ、こまあぶら しゅうまいのかわ	にんじん、キムチ、だいこん、 しょうが、にんにく、たまねぎ グリーンピース、こまつな、ねぎ しいたけ、しょうが、ほうれんそう	603 kcal 22.9 g 21.1 g 2.8 g
12 月	ホイコーロー丼 酸辣湯(四川) 木島平村のりんご		りんご	きゅうにゅう、ぶたにく、 あかみそ、とり、とうふ、 たまご	おこめ、あぶら、さとう、かたくり こ、ラーユ	ねぎ、にんじん、キャベツ、 ピーマン、しょうが、 にんにく、たけのこ、りんご	603 kcal 24.1 g 19.0 g 2.3 g
13 火	ごはん 黒むつの味噌漬け焼き 青菜の磯和え はりはり汁		しめじ、えのき しいたけ	きゅうにゅう、むつ、あかみそ、 のり、ぶたにく、あぶらあげ	おこめ、さとう、こまあぶら	しょうが、ねぎ、ほうれんそう、 だいこん、はくさい、にんじん、 しめじ、みずな、えのき、 しいたけ	560 kcal 25.4 g 19.1 g 2.2 g
14 水	ひりめし(熊本県郷土料理) 鮭のもみじ焼き とろろ昆布のすまし汁		さけ、しめじ えのき	きゅうにゅう、とうふ、さけ、 とうふ、こぶ	おこめ、あぶら、しらたき、 さとう、こま、エッグ、クリームチーズ	しょうが、こぼろ、しいたけ、 にんじん、きりほしだいこん、 いんげん、しめじ、パセリ、 たけのこ、みつば、ねぎ、えのき	504 kcal 24.8 g 17.9 g 2.2 g
15 木	あしたばパン サモサ(インド) 秋の豆乳ポトフ チャイゼリー		えりんぎ まいたけ	きゅうにゅう、ぶたにく、 とり、ベーコン、 とうにゅう、なまクリーム、 かんてん	パン、じゃがいも、あぶら、 ぎょうざのかわ、あげあぶら、 さとう	たまねぎ、かぶ、にんじん、 キャベツ、しめじ、エリンギ、 まいたけ、こまつな	658 kcal 22.9 g 28.3 g 2.1 g
16 金	親子丼 柿の餅の物 田舎汁		さといも、かき かぼちゃ、しめじ	きゅうにゅう、とり、 たまご、のり、わかめ、 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、 かき、きゅうり、だいこん、 にんじん、かぼちゃ、しめじ、 ほうれんそう	590 kcal 23.8 g 17.2 g 2.8 g
19 月	こぎつねごはん きびなごの香味揚げ 小松菜のおか和え 沢煮焼		えのき	きゅうにゅう、あぶらあげ、 きびなご、たら、かつお、ぶたにく	おこめ、さとう、こま、 かたくりこ、あげあぶら	にんじん、いんげん、しょうが、 ねぎ、こまつな、ちやし、 こぼろ、だいこん、えのき	555 kcal 22.0 g 16.0 g 2.3 g
20 火	シシリアン イタリアンサラダ かぼちゃの豆乳ケーキ		かぼちゃ	きゅうにゅう、ホタテ、 むきえび、なまクリーム、 サラミ、とうにゅう	スパゲティ、あぶら、こむぎこ、 バター、さとう	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、かぼちゃ	683 kcal 20.6 g 29.8 g 1.7 g
21 水	ごはん チキンチキンごぼろ 道産子汁(北海道) みかん		さけ	きゅうにゅう、とり、むね、 ぶたにく、さけ、とうふ、 しろみそ	おこめ、かたくりこ、 あげあぶら、じゃがいも、 さとう、バター	こぼろ、にんじん、えだまめ、 キャベツ、たまねぎ、 とうもろこし、ねぎ、みかん	684 kcal 25.1 g 19.7 g 2.4 g
22 木	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	きゅうにゅう、ぶたにく、 ウィンナー、とり、 かまぼこ	おこめ、バター、あぶら、あぶら、 さとう、あげあぶら、 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、ねぎ、 きゅうり、れんこん、しょうが、 たけのこ、こまつな	553 kcal 17.0 g 21.2 g 2.8 g
23 金	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		おこめ	きゅうにゅう、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、こま、 あぶら、じゃがいも、こんにゃく	こぼろ、にんじん、いんげん、 たけのこ、キャベツ、ねぎ、 ほうれんそう、だいこん、 こまつな	539 kcal 20.9 g 17.7 g 2.5 g
26 月	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		さつまいも	きゅうにゅう、かまぼこ、 むきえび、ぶたにく、ハム、 とうにゅう	ちゅうかめん、あぶら、 かたくりこ、さとう、 こまあぶら、あげあぶら、 さつまいも、バター	にんにく、しょうが、にんじん、 たまねぎ、しいたけ、たけのこ、 ちやし、はくさい、ねぎ、 チンゲンツァイ、セロリ、 きゅうり、トマト	569 kcal 18.9 g 19.9 g 2.1 g
27 火	ごはん かきたま味噌汁 ハンバーグのデミソース 野菜ソテー(果物(りんご))		おこめ	きゅうにゅう、ぶたにく、 おから、とうふ、たまご、 あかみそ、しろみそ	おこめ、あぶら、パンこ、 さとう、スパゲティ	たまねぎ、マッシュルーム、 にんじん、ピーマン、ねぎ、 ほうれんそう、にら、オレンジ	648 kcal 26.2 g 21.1 g 2.3 g
28 水	ごはん さんまの蒲焼き 野菜の梅肉和え ひつつみ(岩手県郷土料理)		さんま まいたけ しめじ	きゅうにゅう、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、ちやし、らめ、 まいたけ、しめじ、だいこん、 こぼろ、ねぎ	690 kcal 23.0 g 25.3 g 2.7 g
29 木	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29日 十三夜	きゅうにゅう、ささげ、 とり、とうふ、ちくわ、 あぶらあげ	おこめ、もちこめ、さとう、くり、 かたくりこ、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、 ちやし、はくさい、きゅうり、 なめこ、まいたけ、しいたけ、 こぼろ、にんじん	570 kcal 22.2 g 15.9 g 2.6 g
30 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 コーンフレックサラダ		10月31日 ハロウィン	きゅうにゅう、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、 じゃがいも、あぶら、こむぎこ、 バター、さとう、コーンフレック	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、ちやし、 ほうれんそう	540 kcal 19.2 g 20.4 g 2.4 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。