



深大寺小学校 9月給食だより

目標	係の仕事をかちんとしよう		・身支度を手早く整える ・正しく配膳(食器の並べ方)をする ・安全な給食の仕組みを知る				
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 (エネルギー・たんぱく質・脂質・食塩相当量)
1 火	ご飯 肉豆腐 さんまのかば焼き じゃが芋と長芋の胡麻味噌和え		さんま しめじ、まいたけ	ぎゅうにゅう、さんま、あかみそ、 ぶたにく、とうふ、けすり	おこめ、かたくりこ、あぶら、 さとう、じゃがいも、ながいも、 こま、こんにゃく	ブロッコリー、にんじん、 ねぎ、しめじ、はくさい、 まいたけ、ねぎ	659 kcal 25.9 g 23.3 g 2.4 g
2 水	みそラーメン ジャンボ揚げ餃子 華風きゅうり		しいたけ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 こうやどろふ、あかみそ、 しろみそ	ちゅうかめん、こま、こまあぶら、 かたくりこ、ぎょうざのかわ、 あげあぶら、さとう	しいたけ、にんじん、もやし、 ねぎ、とうもろこし、にら、 にんにく、しょうが、 キャベツ、きゅうり	666 kcal 29.2 g 28.1 g 3.1 g
3 木	じゃこ入りわかめごはん がめ煮(福岡県郷土料理) ふくさ卵 果物(巨峰)		さといも ぶどう	ぎゅうにゅう、わかめ、じゃこ、 とりにく、たまご	おこめ、こま、さといも、 こんにゃく、あぶら、さとう、 かたくりこ	にんじん、ごぼう、だいこん、 たけのこ、しいたけ、 いんげん、しょうが、 しいたけ、たけのこ、ねぎ、 グリーンピース、ぶどう	545 kcal 21.8 g 16.5 g 1.5 g
4 金	あしたばパン 豆のミートグラタン 海鮮入り春雨スープ フルーツヨーグルト		えのき	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 だいす、いんげんまめ、 かまときまめ、いか、むきえび、 きんこ、ヨーグルト	パン、あぶら、マカロニ、さとう、 パンこ、あぶら、はるさめ、 こまあぶら	たまねぎ、にんにく、パセリ、 しょうが、にんじん、はくさい、 たけのこ、えのき、 チンゲンツァイ、みかん、 パイナップル	646 kcal 25.9 g 21.8 g 3.0 g
7 月	マーボーなす丼 ビーフンスープ 果物(梨)		なす なし	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 こうやどろふ、あかみそ	おこめ、あげあぶら、さとう、 かたくりこ、こまあぶら、 ビーフン	なす、たまねぎ、にんじん、 たけのこ、しいたけ、ねぎ、 にら、にんにく、しょうが、 こまつな、もやし、なし	606 kcal 21.5 g 20.3 g 2.6 g
8 火	柏パン ピーンズコロッケ コールスローサラダ マカロニトマトスープ		トマト	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 だいす、ベーコン	パン、あぶら、じゃがいも、 こむぎこ、パンこ、あげあぶら、 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	618 kcal 22.8 g 24.7 g 1.9 g
9 水	菊花と鮭のまぜ寿司 鶏肉の味噌漬け焼き 白花豆煮 だぶ(福岡郷土料理)		9月9日 重陽の節句献立	ぎゅうにゅう、さけ、のり、 とりにく、あかみそ、みそ、 はなまめ、かまぼこ	おこめ、さとう、こま、しらたき、 かたくりこ	きゅうり、きくのはな、 にんにく、たまねぎ、だいこん、 にんじん、しいたけ、いんげん	605 kcal 25.4 g 18.3 g 2.7 g
10 木	ごはん 鯖の韓国風焼き ナムル わかめスープ		さば えのき	ぎゅうにゅう、さば、あおのり、 わかめ、とうふ	おこめ、さとう、こまあぶら、こま	ねぎ、にんにく、しょうが、 だいすもやし、にんじん、 こまつな、えのき	610 kcal 24.8 g 23.7 g 2.3 g
11 金	チリコンカンライス バリバリサラダ 果物(オレンジ)		トマト	ぎゅうにゅう、だいす、 きんときまめ、ぶたにく、 こうやどろふ、ベーコン	おこめ、あぶら、さとう、 ワンタンのかわ、あぶら、 こまあぶら	たまねぎ、セロリ、にんじん、 ピーマン、マッシュルーム、 にんにく、しょうが、トマト、 はくさい、きゅうり、かいわれ、 キャベツ、オレンジ	681 kcal 23.8 g 22.7 g 2.5 g
14 月	セサミパン タラのきのご和風マヨ焼き ポパイサラダ 星空スープ		しめじ、えのき エリンギ	ぎゅうにゅう、たら、しろみそ、 チーズ、ベーコン	パン、あぶら、さとう、 Iygg グリ-マ、マカロニ	しめじ、えのき、エリンギ、 たまねぎ、ほうれんそう、 にんじん、もやし、キャベツ、 きゅうり、とうもろこし、 こまつな、パセリ	551 kcal 25.9 g 24.4 g 2.0 g
15 火	ナシゴレン 豆腐ステーキ ツナサラダ フォー	オレンジ ジュース	ピーマン パプリカ トマト	とりにく、ぶたにく、エビ、 とうふ、ツナ	おこめ、あぶら、かたくりこ、 あげあぶら、さとう、フォー	オレンジ、たまねぎ、 にんじん、ピーマン、パプリカ、 にんにく、だいこん、きゅうり、 キャベツ、トマト、もやし、 こまつな	537 kcal 16.5 g 14.2 g 2.4 g
16 水	なすとトマトのスパゲティ ハニーサラダ フルーツジュレ		なす トマト	ぎゅうにゅう、ベーコン、 かんでん	スパゲティ、オリーブオイル、 あげあぶら、さとう、 じゃがいも、あぶら、はちみつ	なす、たまねぎ、にんにく、 トマト、キャベツ、にんじん、 もやし、きゅうり、りんご、 みかん、もも、パイナップル	657 kcal 18.8 g 26.9 g 1.9 g
17 木	ごはん チャーシューぶりかけ チャプチェ チンゲン菜のスープ		パプリカ しいたけ きくらげ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 かつお、とりにく	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、 たけのこ、パプリカ、しいたけ、 きくらげ、ほうれんそう、 しょうが、だいこん、にんにく、 チンゲンツァイ	578 kcal 20.8 g 16.9 g 2.6 g
18 金	山椒達者めし さんまの塩焼き きゅべつのごま和え なめこ汁		9月21日 敬老の日献立 (ま・こ・わ・や・さ・し・い)	ぎゅうにゅう、だいす、じゃこ、 さんま、とうふ、わかめ、 しろみそ、あかみそ	おこめ、さつまいも、 かたくりこ、あげあぶら、 さとう、こま	キャベツ、もやし、にんじん、 ほうれんそう、なめこ、ねぎ	611 kcal 25.3 g 25.0 g 2.6 g
23 水	ターメリックライス シーフードクリームソース 白いんげんのサラダ ぶどうゼリー		パプリカ とうもろこし	ぎゅうにゅう、エビ、ホタテ、 あさり、なまクリーム、 いんげんまめ、だいす、 かんでん	おこめ、あぶら、こむぎこ、 バター、あぶら、さとう	たまねぎ、マッシュルーム、 ブロッコリー、にんにく、 パプリカ、きゅうり、 とうもろこし、ぶどう	644 kcal 21.7 g 21.0 g 1.9 g
24 木	木島平村のごはん 鉄火みそ のっぺい煮 かぼちゃのみそ汁		しいたけ かぼちゃ	ぎゅうにゅう、とりにく、 しらす、あかみそ、しろみそ、 こうやどろふ、わかめ、 あぶらあげ	おこめ、こまあぶら、さとう、 こまあぶら、さといも、 こんにゃく、かたくりこ	にんじん、にら、だいこん、 しいたけ、グリーンピース、 かぼちゃ、たまねぎ	613 kcal 22.7 g 18.4 g 2.6 g
25 金	揚げパン エビ団子シチュー イタリアンサラダ		トマト	ぎゅうにゅう、とりにく、えび、 なまクリーム、サラミ	さとう、あぶら、こまあぶら、 かたくりこ、じゃがいも、 こむぎこ、バター、あげあぶら、 あぶら、さとう	しょうが、たまねぎ、 にんじん、パセリ、はくさい、 キャベツ、きゅうり、トマト	633 kcal 21.9 g 28.5 g 2.4 g
28 月	チンジャオロース麺 皮付きフレンチポテト 五目野菜スープ 果物(オレンジ)		えのき ピーマン	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 たまご、あおのり	ちゅうかめん、あぶら、さとう、 こまあぶら、かたくりこ、 じゃがいも	にんにく、ねぎ、たけのこ、 にんにく、のめ、もやし、えのき、 ピーマン、こまつな、にんじん、 はくさい、しょうが、オレンジ	558 kcal 20.4 g 18.8 g 2.8 g
29 火	さんまご飯 大根とささみの梅肉和え さつまいも汁(さつまいも)		さんま さつまいも	ぎゅうにゅう、さんま、 とりにく、わかめ、ぶたにく、 あぶらあげ、しろみそ、あかみそ	おこめ、おしむぎ、かたくりこ、 あげあぶら、さとう、こま、 こまあぶら、こんにゃく、 さつまいも、あぶら	しょうが、いんげん、だいこん、 きゅうり、キャベツ、にんじん、 たまねぎ、トマト、うめ、 ごぼう、ねぎ	597 kcal 19.9 g 21.5 g 2.6 g
30 水	豚丼 豆乳みそ汁 果物(りんご)		しいたけ しめじ まいたけ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 とりにく、しろみそ、とうにゅう	おこめ、あぶら、さとう、 かたくりこ、じゃがいも	にんにく、しょうが、たまねぎ、 キャベツ、だいこん、にんじん、 ねぎ、ほうれんそう、しいたけ、 しめじ、まいたけ、りんご	634 kcal 22.5 g 20.5 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「お米・しめじ・えのき・なめこ」です。