



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 (五歳児・たんぱく質・食塩相当量)
3月	ふきん産 新米 こね	びりめし(熊本県) 鮭のもみじ焼き 野菜のはりはり汁	もみじ 読書旬 🍁🍁	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	515 kcal 26.6 g 19.4 g 2.3 g
4火		ほうとう(山梨県) じゃが芋のむし揚げ 大根とわかめのサラダ	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、 とりむね、わかめ	ほうとう、こむぎこ、じゃがいも、 かたくりこ、あげあぶら、 あぶら、さとう	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、だいこん、キャベツ	528 kcal 24.6 g 21.3 g 3.2 g
5水	茨城産 新米 かき さといも	親子丼 柿の酢の物 田舎汁	かき さといも	ぎゅうにゅう、とり、 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、 だいこん、キャベツ、にんじん、 かぼちゃ、しめじ、ほうれんそう	602 kcal 25.7 g 18.4 g 3.3 g
6木		手作り肉まん 中華風サラダ トホギ入りお灸ブ	しいたけ	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、さとう、 ラード、かたくりこ、 ごまあぶら、あぶら、 トホギ	たまねぎ、だけのこ、しいたけ、 しょうが、にんにく、はくさい、 セロリー、かいわれにんじん、 キャベツ、えのき、だいごもやし、 キムチ、ねぎ、にら	599 kcal 24.8 g 24.5 g 3.0 g
7金	あきた産 新米 あち	栗おこわ 肉豆腐 かまぼこときゃべつの和えもの お月見まんじゅう	10月8日 十三夜	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 とうふ、かまぼこ、とうにゅう	おこめ、もちごめ、くり、 こんにゃく、さとう、米粉、 コーンスターチ、さつまいも	しめじ、にんじん、はくさい、 まいたけ、ねぎ、ほうれんそう、 キャベツ	597 kcal 20.4 g 14.5 g 2.2 g
11火		シシリアン ブルーベリーホットケーキ イタリアンサラダ	10月10日 回 の愛護デー	ぎゅうにゅう、とり、 むきえび、なまクリーム、 サラミ、とうにゅう	スパゲティ、オリーブオイル、 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、 チンゲンツァイ、はくさい、 キャベツ、ブルーベリー	610 kcal 21.6 g 25.4 g 1.9 g
12水	山梨産 新米 こね	ごはん めひかりのから揚げ 小松菜のおかか和え 沢煮揚げ	ごはん	ぎゅうにゅう、めひかり、 かつお、ぶたにく	おこめ、かたくりこ、こむぎこ、 あげあぶら	しょうが、にんにく、こまつな、 にんじん、もやし、はくさい、 ごぼう、だいこん、えのき、 きぬさや	537 kcal 19.5 g 19.4 g 1.8 g
13木	千葉産 新米 こね	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 栗物(ぶどう)	ぶどう	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 とうふ、ホタテ、とりにく	おこめ、あぶら、かたくりこ、 しゅうまいのかわ、あぶら、 ごまあぶら	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	550 kcal 21.2 g 20.1 g 2.6 g
14金	千葉産 新米 こね	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、とりにく、かまぼこ	おこめ、バター、あぶら、 さとう、あげあぶら、 ごまあぶら、かたくりこ	たまねぎ、にんじん、 マッシュルーム、とうもろこし、 グリーンピース、キャベツ、 はくさい、れんこん、しょうが、 だけのこ、ねぎ、こまつな	517 kcal 17.4 g 20.3 g 2.7 g
18火	茨城産 新米 かき	ホイコーロー丼 五目中華スープ 栗物(りんご)	りんご	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 あかみそ、とりにく、かまぼこ	おこめ、あぶら、さとう、 かたくりこ、ごまあぶら	ねぎ、にんじん、キャベツ、りんご ピーマン、しょうが、にんにく、 チンゲンツァイ、きくらげ、 だけのこ、もやし、しょうが	585 kcal 23.2 g 18.7 g 2.5 g
19水		あしたばパン ムサカ(ギリシャ料理) ギリシャ風カリフラワーサラダ ヴィシヤスーパ	ギリシャ	ぎゅうにゅう、なまクリーム、 ぶたにく、ハム、 カチーゼチーズ、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、 パプリカ、たまねぎ、にんじん、 セロリー、ほうれんそう	542 kcal 23.3 g 21.7 g 3.0 g
20木	あきた産 新米 あち	ごはん 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)	さといも まいたけ	ぎゅうにゅう、とり、 とうふ、ちくわ、あぶらあげ	おこめ、かたくりこ、さとう、 ごまあぶら、ごま、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、こまつな、なめこ、 まいたけ、しいたけ、にんじん、 せり	543 kcal 22.4 g 16.7 g 2.3 g
21金	宮城産 新米 こね	ごはん 手作りひじきふりかけ 鮭の秋あなかけ 吉野汁	さけ しめじ	ぎゅうにゅう、ひじき、かつお、 さけ、とうふ、とりにく	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、だけのこ、 あさつき、だいこん、ねぎ、 こまつな	577 kcal 26.5 g 18.2 g 1.8 g
24月	佐賀産 新米 こね	ごはん チキンチキンごぼう 大平汁(山口県) 菊花みかん	郷土料理 山口県	ぎゅうにゅう、とりにく、 こうやどとうふ、あぶらあげ	おこめ、かたくりこ、あげあぶら、 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	639 kcal 22.0 g 22.0 g 2.3 g
25火	北海道産 新米 こね	舞茸ごはん ししゃものごま焼き 野菜と寒天の酢味噌和え かみなり豚汁	まいたけ	ぎゅうにゅう、あぶらあげ、 ししゃも、いとくあんてん、 しろみそ、ぶたにく、とうふ、 あかみそ	おこめ、あぶら、ごま、さとう、 あぶら、じゃがいも、こんにゃく	まいたけ、にんじん、だけのこ、 キャベツ、ねぎ、ほうれんそう、 だいこん、ねぎ、こまつな	518 kcal 20.6 g 16.4 g 2.3 g
26水		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	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、 ごまあぶら、さつまいも、 あげあぶら	にんにく、しょうが、にんじん、 たまねぎ、しいたけ、だけのこ、 もやし、はくさい、ねぎ、キャベツ、 チンゲンツァイ、セロリー、 トマト	569 kcal 19.0 g 21.5 g 2.3 g
27木	岩手産 新米 こね	ごはん さんまの蒲焼き きゃべつの磯香和え ひつつみ(岩手県郷土料理)	さんま しめじ	ぎゅうにゅう、さんま、のり、 かつお、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、 こむぎこ	しょうが、キャベツ、もやし、 にんじん、まいたけ、しめじ、 だいこん、ねぎ、こまつな	609 kcal 21.3 g 22.9 g 2.0 g
28金	宮城産 新米 こね	鯛めし じゃがいもと厚揚げの煮物 野菜の信田和え 栗物(ぶどう)	国産真鯛 無償提供※	ぎゅうにゅう、たい、ぶたにく、 なまあげ、あぶらあげ、かつお	おこめ、じゃがいも、 こんにゃく、あぶら、さとう	しょうが、ねぎ、にんじん、しめじ、 ねぎ、いんげん、みずな、はくさい、 ぶどう	559 kcal 23.8 g 18.0 g 1.9 g
31月		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、とりにく、 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、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	507 kcal 20.0 g 20.5 g 2.1 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」です。