



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 (エネルギーたんぱく質脂質(単位換算))
3月	ふき新米産 こがね	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 フルマゲース	しょうが,こぼろ,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	郷山梨県 料理	ぎゅうにゅう,とりにく, 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	こし新米産 【茨城県産】	親子丼 柿の酢の物 田舎汁	かき さといも	ぎゅうにゅう,とりにく,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, 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, こまあぶら,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	あきたこま産 栗	栗おこわ 肉豆腐 かまぼこときゅうの和えもの 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,もちこめ,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 回のお祭りデー	ぎゅうにゅう,とりにく,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,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	こし新米産 【山梨県産】	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	ごぼう	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	ふき新米産 【新米産】	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, 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	550 kcal 21.2 g 20.1 g 2.6 g
14金	ふき新米産 【新米産】	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, こまあぶら,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	こし新米産 【茨城県産】	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,こまあぶら	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 ヴィシアスーパ	ギリシャ料理	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	あきたこま産 【こま産】	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,とりにく, とうふ,ちくわ,あぶらあげ	おこめ,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,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	さつまいも産 【宮城県産】	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	郷山梨県 料理	ごはん チキンチキンごぼう 大平汁(山口県) 菊花みかん	郷山梨県 料理	ぎゅうにゅう,とりにく, こうやどうふ,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	なつ産 【北海道産】	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,こま,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, こまあぶら,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	ひこ新米産 【岩手県産】	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	ひこ新米産 【宮城県産】	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。