



# 深大寺小学校 11月給食だより



目標	感謝の気持を表そう		・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	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	ふかしたおこめ	マーボー丼 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、 こうやどうふ、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、だけのこ、しいたけ、 ねぎにら、んにく、しょうが、 たまねぎ、もやし、かき	586 kcal 24.8 g 19.7 g 2.9 g	
2水	コシヒカリ	ごはん さばの文化干し・すだち ほうれん草と菊花のおひたし きゃべつとえのきのみそ汁	さば、かぼす ねぎ	ぎゅうにゅう、さば、あぶらあげ、 しろみそ、あかみそ	おこめ	かぼす、はくさい、 ほうれん草、にんじん、 きくのはな、キャベツ、 たまねぎ、ねぎ、えのき	522 kcal 25.2 g 17.2 g 1.7 g	
4金		スイートポテト 秋の味覚シチュー 五色サラダ	4年生 社会科見学	ぎゅうにゅう、なまクリーム、 さけ、とり、ハム	パン、さつまいも、バター、 はちみつ、さとう、じゃがいも、 あぶら、こむぎこ	かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、 しめじ、だいこん、こまつな、 キャベツ、とうもろこし	578 kcal 21.7 g 24.8 g 2.2 g	
7月	山形新米	ごはん ぶり大根の煮物 冬野菜の五目汁 菊花みかん	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	633 kcal 22.5 g 20.9 g 2.0 g	
8火	コシヒカリ	わかめごはん はたはたのみそダレかけ 茎わかめのサラダ きりたんぼ汁(秋田県料理)		ぎゅうにゅう、わかめ、はたはた、 あかみそ、きわかめ、とり、 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	にんじん、キャベツ、もやし、 はくさい、たまねぎ、だいこん、 ごぼう、しいたけ、せり、ねぎ	590 kcal 20.6 g 20.4 g 2.0 g	
9水	コシヒカリ	ご飯・大根葉ふりかけ 鮭の幽庵焼き じゃがいものキンピラ 大根なべ	さけ、だいこん ごぼう	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、ゆず、だけのこ、 にんじん、ごぼう、だいこん、 こまつな、はくさい、 だいこん、ねぎ	554 kcal 25.3 g 14.3 g 2.8 g	
10木		願いごラーメン ジャンボ揚げ餃子 大豆もやしナムル	ねぎ はくさい	ぎゅうにゅう、ナルト、のり、 ふたにく	ちゅうかめん、あぶら、 こまあぶら、かたくりこ、 きょうざのかわ、あげあぶら、 さとう	めんま、ねぎ、もやし、しょうが、 キャベツ、にら、んにく、 しょうが、ほうれん草、 にんじん、だいすもやし、 はくさい	517 kcal 23.7 g 20.4 g 3.1 g	
11金	ふかしたおこめ	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 果物(木島平村のりんご)	だいこん りんご	ぎゅうにゅう、ふたにく、 とうふ、わかめ、みそ	おこめ、さつこ、こまあぶら、 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、んにく、 なめこ、えのき、しめじ、 ねぎ、りんご	602 kcal 19.1 g 18.8 g 2.3 g	
14月	コシヒカリ	ごはん 豆腐の真砂揚げ キャベツの塩こぼし 大根の味噌汁・抹茶ふりん	はくさい だいこん まっちゃん	ぎゅうにゅう、とうふ、とり、 だいす、ホタテ、じゃこ、ひじき、 こんぶ、あぶらあげ、あかみそ、 しろみそ、なまクリーム、 かんでん、あずき	おこめ、かたくりこ、 あげあぶら、さとう	にんじん、ねぎ、キャベツ、 はくさい、だいこん、 しょうが、こまつな	625 kcal 20.8 g 21.9 g 2.2 g	
15火		手作りピロシキ 貝だくさんポトフ コーンサラダ	こまつな はくさい	ぎゅうにゅう、ふたにく、 とり、ウィンナー	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	たまねぎ、にんじん、キャベツ、 セロリー、チンゲンツアイ、 こまつな、はくさい、 とうもろこし	552 kcal 20.2 g 23.5 g 2.3 g	
16水	ふかしたおこめ	チリコンカンライス フレンチサラダ もちもち焼きチョコもち	こまつな	ぎゅうにゅう、だいす、 きんときまめ、ふたにく、 こうやどうふ、ベーコン、 とうふ、とうにゅう	おこめ、あぶら、さとう、 しらたまこ、こめこ	たまねぎ、セロリー、にんじん、 ピーマン、マッシュルーム、 んにく、しょうが、トマト、 キャベツ、こまつな、 とうもろこし	694 kcal 25.4 g 22.7 g 2.3 g	
17木	ふかしたおこめ	中華おこわ 花シューマイ 大根の華風漬け 五目中華スープ	だいこん はくさい	ぎゅうにゅう、ふたにく、 とうふ、ホタテ、とり	もちこめ、おこめ、こまあぶら、 かたくりこ、しゅうまいのかわ、 さとう	にんじん、だけのこ、しいたけ、 グリーンピース、たまねぎ、 しょうが、だいこん、はくさい、 こまつな、チンゲンツアイ、 きくらげ、もやし、ねぎ	525 kcal 23.7 g 15.7 g 3.0 g	
18金	ふかしたおこめ	木島平村のきのこのピラフ スパイシー大豆 クスクスのスープ はちみつレモンゼリー	フロccoliー	ぎゅうにゅう、とり、 ベーコン、だいす、かんでん	おこめ、あぶら、バター、 かたくりこ、あげあぶら、 クスクス、はちみつ、さとう	たまねぎ、にんじん、えのき、 しめじ、んにく、 フロccoliー、キャベツ、 レモン	601 kcal 21.0 g 20.9 g 2.0 g	
22火		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	れんこん	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 フリーザー、 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、んにく、 トマト、トマトピューレ、 こまつな、れんこん、キャベツ、 とうもろこし、レモン	624 kcal 23.7 g 23.0 g 2.2 g	
24木	コシヒカリ	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、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、 だけのこ、しいたけ、 いんげん、ほうれん草	618 kcal 25.7 g 20.1 g 2.3 g	
25金	コシヒカリ	豚玉丼 うの花炒り煮 ほうれん草の吸い物	1・2年生 遠足	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	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、だけのこ、 ほうれん草	595 kcal 27.3 g 20.2 g 3.2 g	
28月	コシヒカリ	ごはん いかの玉葱ソース 長いもサラダ チンゲンサイスープ	ながいも	ぎゅうにゅう、いか、とり、 とうふ	おこめ、かたくりこ、あげあぶら、 あぶら、さとう、ながいも、 こまあぶら	たまねぎ、キャベツ、はくさい、 もやし、こまつな、だけのこ、 ねぎ、にんじん、 チンゲンツアイ	554 kcal 23.7 g 17.7 g 2.3 g	
29火		ぬりかベトースト イタリアンサラダ 白菜とさつま芋のクリーム煮		ぎゅうにゅう、きなこ、サラム、 とり、ベーコン、 なまクリーム	パン、マーガリン、はちみつ、 さとう、こまほんがし、 あぶら、さつまいも、こむぎこ、 バター	はくさい、キャベツ、にんじん、 しめじ、たまねぎ	611 kcal 21.2 g 31.1 g 2.6 g	
30水	ゆめひかり	ごはん 大山鶏のみそ漬け焼き 春雨サラダ 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、 あかみそ、みそ、ベーコン、 ふたにく、だいす、しろみそ、 なまクリーム、かんでん	おこめ、さとう、はるさめ、 Igg フリーザー、あぶら、 こんにゃく	んにく、たまねぎ、にんじん、 キャベツ、もやし、れんこん、 レモン、ごぼう、だいこん、 ねぎ、さくらんぼ	680 kcal 27.0 g 26.8 g 2.5 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。