



深大寺小学校 8・9月給食だより



目標		係の仕事をきちんとしよう : ・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	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・炭水化物)	
8/30	火	チキンカレーライス 五色サラダ サイダー・白玉ボンチ		ぎゅうにゅう, とりにく, ハム	おこめ, あぶら, じゃがいも, こむぎこ, パター, はちみつ, さとう, しらたま	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, だいこん, キャベツ, こまつな, とうもろこし, みかん	681 kcal 19.5 g 20.4 g 1.8 g	
8/31	水	ごはん さばのぬか炊き 水菜の信田和え 吉野汁(奈良県)	さば	ぎゅうにゅう, さば, あぶらあげ, かつお, とりにく, ちくわ	おこめ, さとう, こんにゃく, じゃがいも, かたくりこ	みずな, はくさい, もやし, にんじん, こまつな, ねぎ	567 kcal 25.6 g 19.3 g 2.1 g	
1	木	クッパ 韓国風のりサラダ じゃが丸くん	しいたけ	ぎゅうにゅう, とりにく, わかめ, たまご, のり, とうにゅう	おこめ, こまあぶら, さとう, じゃがいも, こむぎこ, あげあぶら	だいこん, にんじん, たけのこ, しいたけ, ねぎ, ほうれんそう, もやし, キャベツ	625 kcal 21.8 g 20.8 g 2.2 g	
2	金	ごはん ゴーヤの佃煮 チャブチェ チンゲン菜のスープ	ゴーヤ、ピーマン パプリカ、しいたけ	ぎゅうにゅう, かつお, ぶたにく, とりにく	おこめ, さとう, さとう, こま, はるさめ, あぶら, かたくりこ, こまあぶら	ゴーヤ, にんじん, たまねぎ, たけのこ, ビーマン, パプリカ, しいたけ, きくらげ, ほうれんそう, にんにく, しょうが, だいこん	545 kcal 19.2 g 16.3 g 2.4 g	
5	月	みそラーメン ジャンボ揚げ餃子 もやしのピリ辛サラダ	しいたけ	ぎゅうにゅう, ぶたにく, こうやどうふ, あかみそ, しろみそ	ちゅうかめん, ラード, こまあぶら, かたくりこ, ぎょうさのかわ, あげあぶら, はるさめ, さとう	しいたけ, にんじん, もやし, ねぎ, とうもろこし, いら, にんにく, しょうが, キャベツ, こまつな, はくさい	577 kcal 26.8 g 24.2 g 3.1 g	
6	火	ご飯 さんまの蒲焼き じゃが芋と長芋の味噌和え 小松菜とお麩のみそ汁	さんま えのき	ぎゅうにゅう, さんま, あかみそ, しろみそ	おこめ, かたくりこ, あげあぶら, さとう, じゃがいも, ながしいも, さとう, おふ	しょうが, ブロッコリー, にんじん, ねぎ, こまつな, えのき	619 kcal 21.5 g 23.2 g 2.5 g	
7	水	豚丼とキャベツのソテー 具だくさんみそ汁 果物(りんご)	りんご	ぎゅうにゅう, ぶたにく, とうふ, あぶらあげ, しろみそ, あかみそ	おこめ, あぶら, さとう, かたくりこ, こんにゃく, じゃがいも	にんにく, しょうが, たまねぎ, キャベツ, こまつな, だいこん, にんじん, ねぎ, りんご	617 kcal 22.6 g 21.4 g 2.2 g	
8	木	柏パン ビーンズコロケ コールスローサラダ(刻み) 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	588 kcal 23.4 g 25.2 g 2.1 g	
9	金	菊花と鯉のませ寿司 鶏のみぞ漬け焼き 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, とりにく, 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	513 kcal 23.2 g 19.0 g 2.7 g	
12	月	里芋ご飯 鶏肉の秋煮 お月見団子(あんこ)	9月10日 十五夜献立	ぎゅうにゅう, とりにく, ちくわ, だいす, こふ, 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	616 kcal 21.5 g 13.3 g 1.9 g	
13	火	チリコンカンライス 和風ドレッシングサラダ フルーツヨーグルト	トマト	ぎゅうにゅう, だいす, きんと, ときまめ, ぶたにく, こうやどうふ, ベーコン, ヨーグルト	おこめ, あぶら, さとう, こまあぶら	たまねぎ, セロリ, にんじん, ビーマン, マッシュルーム, にんにく, しょうが, トマト, はくさい, かいわれ, キャベツ, みかん, バイン, パナ	649 kcal 24.9 g 20.0 g 2.5 g	
14	水	ごはん 鱈の韓国風焼き 大豆もやしのナムル わかめスープ	さば えのき	ぎゅうにゅう, さば, あおりのり, 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	544 kcal 22.7 g 21.5 g 2.2 g	
15	木	なすとトマトのスパゲティ コーンサラダ かぼちゃの豆乳ケーキ	なす トマト	ぎゅうにゅう, ベーコン, とうにゅう	スパゲティ, オリーブオイル, あげあぶら, さとう, あぶら, こむぎこ	なす, たまねぎ, にんにく, トマト, キャベツ, こまつな, にんじん, はくさい, とうもろこし, かぼちゃ	650 kcal 20.2 g 29.1 g 1.8 g	
16	金	山坂産者めし さんまの塩焼き きゃべつのごま和え なめこ汁	9月19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	543 kcal 22.5 g 24.3 g 2.2 g	
20	火	うめしらす茶漬け がめ煮(福岡県郷土料理) 青のり大豆		ぎゅうにゅう, しらす, のり, とりにく, だいす, あおりのり	おこめ, さといも, こんにゃく, あぶら, さとう, かたくりこ, あげあぶら	うめ, みつば, こぼろ, にんじん, だいこん, たけのこ, しいたけ, いんげん, しょうが	563 kcal 21.9 g 16.5 g 2.1 g	
21	水	ターメリックライス シーフードクリームソース 白いんげん豆のサラダ ぶどうゼリー	パプリカ	ぎゅうにゅう, とりにく, エビ, ホタテ, あさり, なまクリーム, いんげんまめ, だいす, かんてん	おこめ, あぶら, こむぎこ, パター, 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, キャベツ, こまつな, とうもろこし, ぶどう	608 kcal 21.5 g 20.9 g 1.7 g	
22	木	マーボーなす丼 ビーフンスープ 果物(ぶどう)	なす ぶどう	ぎゅうにゅう, ぶたにく, こうやどうふ, あかみそ, とりにく, かまぼこ	おこめ, あげあぶら, 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, いら, にんにく, しょうが, だいこん, こまつな, もやし, ぶどう	559 kcal 21.9 g 18.2 g 2.5 g	
26	月	ピザトースト 鶏肉とキャベツのクリーム煮 イタリアンサラダ	ピーマン	ぎゅうにゅう, ベーコン, チーズ, とりにく, なまクリーム, ハム	パン, あぶら, じゃがいも, パター, こむぎこ, さとう	ピーマン, たまねぎ, とうもろこし, マッシュルーム, キャベツ, にんじん, グリンピース, はくさい	524 kcal 21.0 g 26.1 g 2.7 g	
27	火	枝豆ご飯 いかの玉葱ソース かぶの塩昆布和え きゃべつとえのきのみそ汁	えだまめ えのき	ぎゅうにゅう, いか, こんぶ, あぶらあげ, しろみそ, あかみそ	おこめ, かたくりこ, あげあぶら, あぶら, さとう	にんじん, えだまめ, たまねぎ, こまつな, かぶ, だいこん, はくさい, キャベツ, ねぎ, えのき	527 kcal 22.5 g 16.8 g 2.4 g	
28	水	ごはん 鉄火みそ のっぺい煮 かぼちゃのみそ汁	さといも かぼちゃ	ぎゅうにゅう, とりにく, しらす, あかみそ, とりにく, こうやどうふ, わかめ, あぶらあげ, しろみそ	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, いら, だいこん, しいたけ, グリンピース, かぼちゃ, たまねぎ	563 kcal 21.9 g 17.0 g 2.6 g	
29	木	ナシゴレン 豆腐ステーキ 大根とわかめのサラダ フォー(麺少)	ピーマン パプリカ	ぎゅうにゅう, とりにく, ぶたにく, エビ, とうふ, わかめ, とりにく	おこめ, あぶら, かたくりこ, あげあぶら, さとう, こまあぶら, フォー	たまねぎ, にんじん, ビーマン, パプリカ, にんにく, だいこん, キャベツ, はくさい, もやし, チンゲンサイ	581 kcal 22.2 g 21.4 g 2.8 g	
30	金	さんまご飯 ささみと大根の梅肉和え さつまい	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, キャベツ, にんじん, たまねぎ, うめ, こぼろ, ねぎ	563 kcal 19.9 g 20.9 g 2.8 g	

※材料の都合により、献立を変更する場合があります。※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。