

令和7年度



予定献立表(前半)

渋谷区立長谷戸小学校

給食回数(19回)

日	曜	こんだてめい 献立名	あか 赤のなかま	みどり 緑のなかま	きいろ 黄色のなかま	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g)	ひとロメモ
			ちく 血や肉、骨や歯になるもの	からだ からだの調子を整えるもの	からだ 体を動かす熱や力になるもの		
2	木	ごはん			米	607	【豆と野菜のマリネ】 枝豆と大豆の2種類の豆を使いま す。枝豆が成長すると大豆になる ので、同じ種類の豆ですが、味や 食感が全く違います。食べ比べて みてくださいね!
		ぎゅうにゅう 牛乳	★牛乳			25.2	
		しろみぎかな 白身魚のトマトソースかけ	ホキ	にんにく トマト たまねぎ	かたくりこ 小麦粉 揚げ油 オリーブ油 砂糖	19.1	
		まめ やさい 豆と野菜のマリネ	大豆	えだまめ きゅうり にんじん れんこん たまねぎ	サラダ油 砂糖		
		やさい 野菜スープ	ウインナー	にんにく セロリ たまねぎ コーン キャベツ にんじん こまつな	サラダ油		
3	金	きびごはん			米 きび	629	【きび】 きびは、桃太郎に出てくる「黍団 子」で有名な穀物です。そのきび をお米と一緒に炊きこみます。きび には鉄分やビタミンB1、食物繊維 などの栄養がたくさん含まれて います。
		ぎゅうにゅう 牛乳	★牛乳			25.5	
		さばのおろし焼き	さば	しょうが だいこん		19.4	
		やさい 野菜のごま和え	ねりごま	こまつな にんじん キャベツ	砂糖 ごま		
		さつまいものみそ汁		にんじん 玉ねぎ えのき ねぎ こまつな	さつまいも		
6	月	くだもの(ピオーネ)		ぶどう(ピオーネ)			【十五夜】一年で一番月が美しい といわれている日です。十五夜に ちなんで、お月見団子を作りま す。一口30回以上、よく噛んで食 べましょう!
		わかめうどん	鶏肉 油揚げ かまぼこ わかめ	にんじん えのき ねぎ	冷凍うどん サラダ油 砂糖	613	
		ぎゅうにゅう 牛乳	★牛乳			25.1	
		やさい しょうがじょうゆあ 野菜の生姜醤油和え	かつおぶし	こまつな もやし にんじん コーン しょうが	ごま	15.8	
		つきみだんご お月見団子	豆腐 きなこ	かぼちゃ	白玉粉 上新粉 砂糖		
7	火	じゃこべえごはん	ベーコン 油揚げ ちりめんじゃこ	にんにく こまつな	米 もち米 ごま	591	【じゃこべえごはん】 ちりめんじゃことベーコンを使って 作る混ぜごはんです。ベーコンや じゃこのうま味と、にんにくの風味 が食欲をそそります。
		ぎゅうにゅう 牛乳	★牛乳			24	
		わかさぎのからあげ	わかさぎ	しょうが	かたくりこ 小麦粉 揚げ油	21.3	
		キャベツのにんにくごま風味		キャベツ にんじん こまつな しょうが にんにく	砂糖 ごま		
		ゆばのすまし汁	鶏肉 豆腐 ゆば	にんじん ねぎ こまつな			
8	水	ごはん			米	674	【おから】 大豆から豆乳を絞る際に残るもの が「おから」です。食物繊維が豊 富なので、おなかの調子を整えて くれる働きがあります。
		ぎゅうにゅう 牛乳	★牛乳			25.6	
		おからのハンバーグ	豚ひき肉 おから 豆腐	たまねぎ しょうが	パン粉 じゃがいも 砂糖	19.5	
		きりぼしだいこん 切干大根のサラダ	ツナ缶	切干大根 にんじん きゅうり コーン	サラダ油 砂糖		
		あきやさい 秋野菜のスープ	豚肉	たまねぎ にんじん れんこん しめじ こまつな	サラダ油 さつまいも		
14	火	クリームスパゲッティ	鶏肉 あさり ★牛乳	にんにく たまねぎ にんじん エリンギ こまつな	スパゲッティ オリーブ油 サラダ油 小麦粉	616	【10月10日*目の愛護デー】 ブルーベリーは、アントシアニンや ビタミンAが豊富なので、目の健 康に良いといわれています。
		ぎゅうにゅう 牛乳	★牛乳			24.2	
		やさい 野菜のピクルス		きゅうり だいこん にんじん にんにく	砂糖 サラダ油	20	
		ブルーベリーケーキ	★たまご ★ヨーグルト	レモン汁	小麦粉 ★バター 砂糖		
15	水	ぶた どん 豚キムチ丼	豚肉	にんにく キムチ ほうきざい たまねぎ にら えのき ねぎ	米 おおむぎ 砂糖 ごま	674	【さつまいも】 秋が旬なので、10月～2月頃の 給食では、さつまいもがたくさん 登場します!
		ぎゅうにゅう 牛乳	★牛乳			23.9	
		みずな だいこん 水菜と大根のサラダ	ちりめんじゃこ	だいこん にんじん みずな	砂糖	17.8	
		ふかし芋			さつまいも		
16	木	ごはん			米	693	【白身魚とチーズの春巻き】 「ホキ・チーズ・大葉」を春巻きの 皮で包み、油で揚げた料理です。 給食室では330個の春巻きを、 手作業で包んで作ります。
		ぎゅうにゅう 牛乳	★牛乳			31	
		じゃこふりかけ	ちりめんじゃこ かつおぶし	こまつな	ごま 砂糖	22.5	
		しろみぎかな 白身魚とチーズの春巻き	ホキ ★チーズ	大葉	春巻きの皮 小麦粉 揚げ油		
		まめ レンズ豆のスープ	ウインナー レンズ豆	にんにく セロリ たまねぎ コーン にんじん トマト缶	オリーブ油 じゃがいも 砂糖		
17	金	おぎ 麦ごはん			米 おおむぎ	710	【豆乳かぼちゃプリン】 かぼちゃを豆乳で伸ばし、寒天で 固めてかぼちゃプリンを作ります。 卵や牛乳は使っていないので、卵 や乳アレルギーの人でも安心して 食べられます。
		ぎゅうにゅう 牛乳	★牛乳			33.8	
		まーぼ 豆腐 麻婆豆腐	豚ひき肉 大豆 みそ 豆腐	にんにく しょうが にんじん 干し椎茸 ねぎ	砂糖 かたくりこ	23.5	
		ばんばんじー 棒棒鶏サラダ	鶏ささみ ねりごま	にんじん きゅうり もやし コーン	サラダ油 砂糖 ごま		
		とうにゅう 豆乳かぼちゃプリン	豆乳 寒天	かぼちゃ	砂糖		

	エネ ギー (kcal)	たんぱく 質 (g)	脂質 (g)	カルシ ウム (mg)	マグネ シウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ビタミン A (μg)	ビタミン B1 (mg)	ビタミン B2 (mg)	ビタミン C (mg)	食塩 相当量 (g)	食物繊維 (g)
平均栄養価	633	26.3	19.8	365	101	2.7	3.1	268	0.38	0.51	32	2.4	5.2

10月の給食目標

好ききらいをなくそう!



令和7年度

10月



予定献立表(後半)

渋谷区立長谷戸小学校

給食回数〈19回〉

日	曜	こんだてめい 献立名	あか 赤のなかま	みどり 緑のなかま	きいろ 黄色のなかま	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g)	ひとロメモ
			ちく にく けつ 血や肉、骨や歯になるもの	からだの ちようし じどの 調子を整えるもの	からだ うご ねつ ちから 体を動かす熱や力になるもの		
20	月	くり 栗おこわ			米 もち米 栗ごま	576	【21日*たてわり班給食】 たてわり班給食のため、給食室で ドライカレー弁当を作ります。 約320人分のカレーをお弁当 パックに詰めるのはとても大変で すが、調理員さんたちが一生懸命 作ってくれます。いつもと違う環境 で食べる給食を楽しんでください ね!
		ぎゅうにゅう 牛乳	★牛乳			26.6	
		さけ て や 鮭の照り焼き	鮭	しょうが	砂糖	13.5	
		かぶ あさづ かぶの浅漬け	塩こんぶ	かぶ にんじん			
		あきやさい しる 秋野菜のみそ汁	油揚げ	れんこん にんじん しめじ ごぼう ねぎ こまつな	さつまいも		
21	火	ドライカレー	豚ひき肉 大豆	にんにく しょうが セロリ コーン たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム	米 おおむぎ サラダ油 小麦粉 砂糖	673	【根菜トースト】 秋から冬にかけて旬をむかえる 「ごぼう・れんこん」を使ってトーストを作ります。歯ごたえのある根菜の食感がおいしいトーストです。
		りんごジュース		★りんごジュース		17.3	
		くだもの(みかん)		みかん		13.3	
22	水	こんさい 根菜トースト	豚ひき肉 ★チーズ	にんにく ごぼう れんこん にんじん	★国産小麦食パン サラダ油 ノンエッグマヨネーズ	638	【アジのジャンボぎょうざ】 アジのすり身を使ってジャンボぎょうざを作ります。野菜をたっぷり使っているので、魚が苦手な人でも食べやすいと思います!
		ぎゅうにゅう 牛乳	★牛乳			25.6	
		あきやさい 秋野菜のポトフ	鶏肉 ウインナー	にんにく セロリ にんじん たまねぎ ごぼう かぶ エリンギ ブロッコリー キャベツ にんじん コーン たまねぎ	サラダ油 さつまいも オリーブ油 砂糖	26.9	
		コールスローサラダ		シャインマスカット			
		くだもの(シャインマスカット)					
23	木	ごはん			米	623	【里芋*秋が旬】 里芋は、ねっとりとした食感がおいしいお芋ですね。里芋のぬめりは、病気を予防し、おなかの調子を整えてくれる働きがあります。
		ぎゅうにゅう 牛乳	★牛乳			25.4	
		アジのジャンボぎょうざ	あじすり身	キャベツ にら ねぎ しょうが にんにく	ぎょうざの皮 小麦粉 揚げ油	19.2	
		まめ 豆もやしのナムル		大豆もやし にんじん こまつな しょうが にんにく	砂糖 ごま		
		まーぼじる 麻婆汁	豚肉 豆腐 みそ	にんにく しょうが にんじん ねぎ 干し椎茸 にら	砂糖		
24	金	そばろ丼	★たまご 鶏ひき肉	しょうが	米 おおむぎ サラダ油 砂糖	677	【里芋*秋が旬】 里芋は、ねっとりとした食感がおいしいお芋ですね。里芋のぬめりは、病気を予防し、おなかの調子を整えてくれる働きがあります。
		ぎゅうにゅう 牛乳	★牛乳			29.7	
		さといも に 里芋の煮っころがし	鶏肉	にんじん さやいんげん	砂糖 さといも こんにゃく	22.4	
		なめこ汁	油揚げ 豆腐	なめこ にんじん たまねぎ ねぎ こまつな			
		くだもの(みかん)		みかん			
27	月	ごこく 五穀ごはん	あずき		米 おおむぎ あわきび ごま	716	【れんこん】 れんこんは、秋～冬が旬の野菜です。泥の中で育つれんこんにとって、穴は葉から取り入れた空気を根に運ぶ通気道の役割をしているそうです。
		ぎゅうにゅう 牛乳	★牛乳			27.9	
		とりにく 鶏肉とれんこんの甘辛揚げ	鶏肉 大豆	しょうが れんこん	小麦粉 揚げ油 砂糖	24.6	
		キャベツのゆかり和え		キャベツ にんじん			
		とんじる 豚汁	豚肉 豆腐 油揚げ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ こまつな	さつまいも こんにゃく		
28	火	ほうとう	豚肉 油揚げ	にんじん だいこん はくさい ねぎ えのき ごぼう かぼちゃ こまつな	冷凍ほうとう 砂糖	673	【五平餅】 長野県などの中部地方に伝わる、お米を使った郷土料理です。
		ぎゅうにゅう 牛乳	★牛乳			24.4	
		はくさい 白菜のゆず風味	かつおぶし	はくさい にんじん ほうれんそう ゆず		15.1	
		ごへいもち 五平餅			米 砂糖 ごま		
29	水	ふきよせごはん	鮭 鶏肉	にんじん ごぼう ましたけ えだまめ	米 栗 砂糖 ごま	638	【ふきよせごはん】 紅葉した落ち葉が、秋の木枯らしで吹き寄せられる様子をイメージした、色鮮やかな混ぜご飯です。栗・鮭といった秋の味覚を使って作ります。
		ぎゅうにゅう 牛乳	★牛乳			30.8	
		とうふ 豆腐とチーズの玉子焼き	豚ひき肉 豆腐 ★たまご ★チーズ	たまねぎ にんじん ほうれんそう	サラダ油 砂糖	23.1	
		もずくのみそ汁	豆腐 もずく	にんじん たまねぎ えのき ねぎ			
		くだもの(シャインマスカット)		シャインマスカット			
30	木	えだまめ 枝豆ゆかりごはん		えだまめ	米 ごま	604	【ちくわぶ】 小麦粉に水と塩を加えて練ったものを茹でて作られる食べ物です。関東ではおでんの具として親しまれています。
		ぎゅうにゅう 牛乳	★牛乳			28.8	
		いかのかりんとう揚げ	いか	しょうが	かたくりこ 小麦粉 揚げ油	15.5	
		ほうれんそうの磯和え	のり	ほうれんそう はくさい にんじん コーン しょうが			
		ちくわぶ入り根菜汁	鶏肉 油揚げ	にんじん だいこん えのき ねぎ ごぼう れんこん こまつな	ちくわぶ		
31	金	ミルクパン			★ミルクパン	585	【10月31日*ハロウィン】 ハロウィンにちなんで、かぼちゃをたっぷり16kgも使って、給食室で手作りのグラタンを作ります。
		ぎゅうにゅう 牛乳	★牛乳			25.4	
		かぼちゃのグラタン	鶏肉 ★牛乳 ★チーズ	たまねぎ かぼちゃ	サラダ油 小麦粉	24.7	
		ごまドレサラダ		もやし コーン にんじん きゅうり	ねりごま サラダ油 砂糖 ごま		
		くだもの(みかん)			みかん		