



10月予定献立表



令和7年10月

渋谷区立広尾小学校

日	曜	行事など	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	I社社員 たんぱく質
2	木		ご飯	○			米	721 kcal
			家常豆腐		生揚げ 豚肉	にんにく しょうが 干し椎茸 たけのこ にんじん キャベツ ねぎ	砂糖	26.8 g
			白菜サラダ			はくさい にんじん きゅうり 玉葱	砂糖	
			サーティアンダギー		牛乳		小麦粉 砂糖 黒砂糖 掃げ油	
3	金		スパゲティクリームソース	○	ベーコン 鶏むね肉 えび 牛乳 粉チーズ 生クリーム	しょうが ににく 玉葱 マッシュルーム バセリ	スパゲティ オリーブ バター 小麦粉	717 kcal
			糸寒天サラダ		糸寒天	キャベツ にんじん きゅうり レモン汁	砂糖	27.9 g
			焼きりんご			りんご	砂糖 バター	
6	月	お月見 献立	栗おこわ	○		ねぎ しょうが		米 米ち米 日本ぐり
			さわらの香味焼き		さわら	キャベツ もやし きゅうり にんじん	砂糖	652 kcal
			土佐和え		かつお節	かぼちゃフレーク	白玉粉 黒砂糖 はちみつ	30.1 g
			お月見団子		納ごし豆腐 きな粉			
7	火		ガーリックフランス	○		ににく	パン バター	567 kcal
			肉団子スープ		鶏ひき肉	玉葱 しょうが にんじん ねぎ 干し椎茸 青菜		25.3 g
			さつまいもポテトサラダ		ツナ缶	にんじん きゅうり 玉葱	じゃがいも 砂糖	
			プロセスチーズ		プロセスチーズ			
8	水	前期 給食 終了	ご飯	○			米	612 kcal
			豚肉の生姜焼き		豚ロース切身	ににく しょうが 玉葱		27.5 g
			ごま和え			こまつな キャベツ にんじん	ごま 砂糖	
			みそ汁		油揚げ	だいこん ねぎ		
14	火	後期 給食 開始	秋のカレーライス	○	牛肉	ににく しょうが 玉葱 にんじん りんご	米 さつまいも 小麦粉 バター	622 kcal
			ジョア		ショア(ブルーベリー)	キャベツ きゅうり 赤ビーマン 黄ビーマン	砂糖	16.4 g
			カラフルサラダ			ラ・フランス		
			洋梨					
15	水		きつねうどん	○	油揚げ わかめ 鶏肉	にんじん ねぎ 青菜	砂糖 うどん	622 kcal
			ちくわの二色揚げ		竹輪 あおのり たまご		小麦粉 掃げ油	28.0 g
			じゃこ入りおひたし		じゃこ	にんじん もやし こまつな	砂糖	
16	木		ご飯	○			米	617 kcal
			タコライス風		豚ひき肉	玉葱 にんじん ににく トマト缶詰 キャベツ		26.7 g
			洋風かき玉スープ		豚肉 たまご 粉チーズ	玉葱 にんじん バセリ		
			みかん			早生温州蜜柑		
17	金		わかめご飯	○	炊込みわかめ		米	603 kcal
			塩肉じゃが		豚肉	にんじん 玉葱 さやいんげん	じゃがいも こんにゃく 三温糖	23.1 g
			梅和え		かつお糸削り	こまつな もやし キャベツ にんじん 練り梅	砂糖	
20	月		ご飯	○			米	629 kcal
			ししゃものパリパリ揚げ		ししゃも		春巻きの皮 小麦粉 掫げ油	24.9 g
			野菜とひじきの和え物		ひじき	キャベツ きゅうり もやし		
			白菜スープ		とり肉 ベーコン	はくさい にんじん 玉葱 こまつな	マロニー	
21	火		五目チャーハン	○	焼き豚	しょうが にんじん たけのこ 玉葱 ねぎ グリンピース	米	574 kcal
			トックスープ		ベーコン たまご	にんじん もやし ねぎ しょうが	トック	22.1 g
			ツナと野菜の和え物		ツナ缶	キャベツ にんじん きゅうり	砂糖	
22	水	6年生 陸上 記録会	セサミトースト	○			セサミパン バター はちみつ ごま	588 kcal
			ビーフシチュー		和牛モモ	ににく しょうが 玉葱 にんじん しめじ	じゃがいも デミグラスソース 小麦粉 バター	23.0 g
			レモンドレッシングサラダ			キャベツ きゅうり にんじん レモン汁	砂糖	
23	木	2年生 生活科 見学	親子丼	○	鶏肉 なると たまご 焼きのり	にんじん 玉葱	米 しらたき 砂糖 でんぶん	665 kcal
			ビーンズサラダ		ロースハム いんげんまめ ひよこまめ	きゅうり キャベツ ににく	砂糖	26.2 g
			角切りりんごゼリー		アガー	りんごジュース りんご		
24	金		ご飯	○			米	681 kcal
			カジキのお好み焼き		めかじき あおのり 粉かつお		エッグケアマヨネーズ 小麦粉	31.2 g
			いそあえ		かつお節 のり	キャベツ きゅうり		
			みそ汁		木綿豆腐 油揚げ	えのきだけ こまつな		
			柿			かき		
27	月		チリビーンズライス	○	豚ひき肉 大豆 ピザ用チーズ	ににく しょうが 玉葱 にんじん トマト缶詰	米 バター 砂糖 じゃがいも 小麦粉	687 kcal
			みそドレッシングサラダ		わかめ	もやし キャベツ きゅうり	砂糖	23.9 g
			いちじくと紅茶のケーキ		たまご 牛乳	いちじく	小麦粉 砂糖 無塩バター	
28	火	4年生 社会科 見学	焼きそば	○	豚肉 あおのり	にんじん 玉葱 キャベツ もやし ピーマン		中華めん
			わかめたまごのスープ		豚肉 木綿豆腐 たまご わかめ	にんじん ねぎ		601 kcal
			杏仁豆腐		寒天 牛乳	みかん缶 バインアップル缶 もも缶	砂糖	62.4 g
29	水		ご飯	○			米	600 kcal
			酢豚		豚ひれ肉	しょうが汁 玉葱 たけのこ 干し椎茸 にんじん ピーマン	じゃがいも 掫げ油 砂糖	26.2 g
			中華風和え物			こまつな もやし きゅうり にんじん	ごま	
30	木		舞茸ご飯	○	鶏肉 油揚げ	まいたけ さやいんげん	米 砂糖	602 kcal
			鶏肉のうま煮		鶏肉	しょうが 玉葱 にんじん 干し椎茸 たけのこ	じゃがいも 砂糖	22.3 g
			ぶどう食べ比べ			クイーンルージュ シャインマスカット		
31	金		ココアパン	○			ココアパン	691 kcal
			かぼちゃのチキンポットパイ		とり肉 牛乳 生クリーム		パイシート 小麦粉 バター	21.5 g
			コールローサラダ			キャベツ にんじん きゅうり ホールコーン缶	砂糖	
			おかしな目玉焼き		カルビス	黄桃缶ハーフ	砂糖	

※材料購入その他の理由で、献立の内容が一部変更されることもありますので、ご了承願います。
※今月のランチルーム給食はありません。

※今月のランチルーム給食はありません。

今月の平均栄養価	634kcal
	25.2g
学校給食摂取基準	650kcal
	21.1~32.5 g

平均栄養価は、学校給食摂取基準の±10%の範囲で設定しています。

平均未収益率は、学校給食費取扱率の±10%の範囲で設定して下さい。