



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類* たんぱく質 | |
|----|---|------------------|---------------|----|----------------------------|------------------------------|----------------------------------|--------------------|----------------|
| 2 | 木 | | ご飯 | ○ | 生揚げ 豚肉 | | 米 | 721 kcal 26.8 g | |
| | | | 家常豆腐 | | | | 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 |
| | | | 白菜サラダ | | | | はくさい にんじん きゅうり 玉葱 | | 砂糖 |
| | | | サターアングラー | | | | 牛乳 | | 小麦粉 砂糖 黒砂糖 揚げ油 |
| 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 にんにく 玉葱 マッシュルーム パセリ | 卵*ケティ オリーブ油 バター 小麦粉 | 717 kcal 27.9 g | |
| | | | 糸寒天 | | キャベツ にんじん きゅうり レモン汁 | 砂糖 | | | |
| | | | 焼きりんご | | りんご | 砂糖 バター | | | |
| | | | 栗おこわ | | | 米 もち米 日本ぐり | | | |
| 6 | 月 | お月見 献立 | さわらの香味焼き | ○ | さわら | ねぎ しょうが | 米 | 652 kcal 30.1 g | |
| | | | 土佐和え | | かつお節 | キャベツ もやし きゅうり にんじん | | | 砂糖 |
| | | | お月見団子 | | 絹ごし豆腐 きな粉 | かぼちゃ フレーク | | | 白玉粉 黒砂糖 はちみつ |
| | | | ガーリックフランス | | | にんにく | | | パン バター |
| 7 | 火 | | 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 | | 567 kcal 25.3 g | |
| | | | さっぱりポテトサラダ | | ツナ缶 | にんじん きゅうり 玉葱 | | | じゃがいも 砂糖 |
| | | | ブロセスチーズ | | ブロセスチーズ | | | | |
| | | | 前期給食 終了 | | | | | | |
| 8 | 水 | | ご飯 | ○ | 豚ロース切身 | にんにく しょうが 玉葱 | 米 | 612 kcal 27.5 g | |
| | | | 豚肉の生姜焼き | | こまつな キャベツ にんじん | ごま 砂糖 | | | |
| | | | ごま和え | | 油揚げ | だいこん ねぎ | | | |
| | | | みそ汁 | | | | | | |
| 14 | 火 | 後期 給食 開始 | 秋のカレーライス | ○ | 牛肉 | にんにく 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 16.4 g | |
| | | | ジョア | | ジョア(ブルーベリー) | | | | |
| | | | カラフルサラダ | | キャベツ きゅうり 赤ピーマン 黄ピーマン | 砂糖 | | | |
| | | | 洋梨 | | ラ・フランス | | | | |
| 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 28.0 g | |
| | | | ちくわの二色揚げ | | 竹輪 あおのり たまご | | 小麦粉 揚げ油 | | |
| | | | 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 | | |
| | | | 前期給食 終了 | | | | | | |
| 16 | 木 | | ご飯 | ○ | 豚ひき肉 | 玉葱 にんじん にんにく トマト缶詰 キャベツ | 米 | 617 kcal 26.7 g | |
| | | | タコライス風 | | 豚肉 たまご 粉チーズ | 玉葱 にんじん パセリ | | | |
| | | | 洋風かき玉スープ | | | 早生温州蜜柑 | | | |
| | | | みかん | | | | | | |
| 17 | 金 | | わかめご飯 | ○ | 炊き込みわかめ | | 米 | 603 kcal 23.1 g | |
| | | | 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 | | |
| | | | 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 | | |
| | | | 前期給食 終了 | | | | | | |
| 20 | 月 | | ご飯 | ○ | ししゃも | しそ葉 | 米 | 629 kcal 24.9 g | |
| | | | ししゃものパリパリ揚げ | | ひじき | キャベツ きゅうり もやし | | | |
| | | | 野菜とひじきの和え物 | | 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 | | |
| | | | 白菜スープ | | | | | | |
| 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 22.1 g | |
| | | | 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 | | |
| | | | 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 | | |
| | | | 前期給食 終了 | | | | | | |
| 22 | 水 | 6年生 陸上 記録会 | セサミトースト | ○ | 和牛モモ | にんにく しょうが 玉葱 にんじん しめじ | セサミン バター はちみつ ごま | 588 kcal 23.0 g | |
| | | | ビーフシチュー | | | キャベツ きゅうり にんじん レモン汁 | 砂糖 | | |
| | | | レモンドレッシングサラダ | | | | | | |
| | | | 前期給食 終了 | | | | | | |
| 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 でんぷん | 665 kcal 26.2 g | |
| | | | ビーンズサラダ | | ローズハム いんげんまめ ひよこまめ | きゅうり キャベツ にんにく | 砂糖 | | |
| | | | 角切りりんごゼリー | | アガー | りんごジュース りんご | 砂糖 | | |
| | | | 前期給食 終了 | | | | | | |
| 24 | 金 | | ご飯 | ○ | めかじき あおのり 粉かつお | | 米 | 681 kcal 31.2 g | |
| | | | カジキのお好み焼き | | かつお節 のり | キャベツ きゅうり | エッグケアマヨネーズ 小麦粉 | | |
| | | | いそあえ | | 木綿豆腐 油揚げ | えのきたけ こまつな | | | |
| | | | みそ汁 | | | | | | |
| 27 | 月 | | チリビーンズライス | ○ | 豚ひき肉 大豆 ビザ用チーズ | にんにく 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 23.9 g | |
| | | | 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 | | |
| | | | 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 | | |
| | | | 前期給食 終了 | | | | | | |
| 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 | 601 kcal 62.4 g | |
| | | | わかめとたまごのスープ | | 豚肉 木綿豆腐 たまご わかめ | にんじん ねぎ | | | |
| | | | 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 | | |
| | | | 前期給食 終了 | | | | | | |
| 29 | 水 | | ご飯 | ○ | 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 | 米 | 600 kcal 26.2 g | |
| | | | 酢豚 | | | こまつな もやし きゅうり にんじん | ごま | | |
| | | | 中華風和え物 | | | | | | |
| | | | 前期給食 終了 | | | | | | |
| 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 22.3 g | |
| | | | 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 | | |
| | | | ぶどう食べ比べ | | | クイーンルーージュ シヤインマスカット | | | |
| | | | 前期給食 終了 | | | | | | |
| 31 | 金 | | ココアパン | ○ | とり肉 牛乳 生クリーム | かぼちゃ 玉葱 にんじん | ココアパン | 691 kcal 21.5 g | |
| | | | かぼちゃのチキンポットパイ | | | キャベツ にんじん きゅうり ホールコーン缶 | 砂糖 | | |
| | | | コールスローサラダ | | カルピス | 黄桃缶 ハーフ | 砂糖 | | |
| | | | おかしな目玉焼き | | | | | | |

*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、ご了承ください。
 ※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 |
| 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。 | 21.1~32.5 g |