



10月予定献立表



令和8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	たんぱく質
2	金		麻婆丼		豚ひき肉 みそ 八丁味噌 豆腐	しょうが にんにく 人参 干し椎茸 たけのこ(水煮) ねぎ には	米 砂糖 片栗粉 ごま油	632 kcal
			春雨サラダ	○	わかめ ロースハム	緑豆もやし きくらげ(乾) きゅうり	春雨 砂糖 ごま油	28.3 g
			マジックゼリー		寒天 アガー	レッドキャベツ レモン汁	砂糖	
5	月		ご飯				米	586 kcal
			のりの佃煮	○	のり 干しひじき		三温糖	22.9 g
			鶏とこんにゃくのみそ煮		鶏肉 みそ	しょうが ごぼう 人参 れんこん 大根 ねぎ さやいんげん	里芋 こんにゃく 砂糖	
			キャベツの甘酢和え			キャベツ 人参 きゅうり	砂糖	
6	火		アップルトースト			りんご	食パン バター グラニュー糖	638 kcal
			ポークシチュー	○	豚肉 ビザ用チーズ	しょうが にんにく 玉葱 人参 トマトケチャップ トマトピューレ	じゃがいも 三温糖 バター 薄力粉	21.5 g
			クルトンサラダ			キャベツ きゅうり ホールコーン 人参 玉葱	砂糖 パン耳クルトン	
7	水	終業式	中華丼		豚肉 いか うずら卵 (水煮)	にんにく しょうが 干し椎茸 人参 白菜 ねぎ チンゲンサイ	米 砂糖 片栗粉 ごま油	618 kcal
			バリバリサラダ	○		キャベツ きゅうり 人参	ワンタンの皮 油 砂糖	21.2 g
			ピオーネ			ピオーネ		
13	火	始業式	ご飯				米	649 kcal
			枝豆入り卵焼き	○	たまご 鶏ひき肉	えだまめ 人参 玉葱	砂糖	26.9 g
			吉野汁		絹ごし豆腐	人参 大根 干し椎茸 ねぎ 小松菜	片栗粉	
			揚げじゃがいものきんぴら			ごぼう 人参 ビーマン	じゃがいも ごま油 糸こんにゃく 砂糖	
14	水		秋のカレーライス		豚肉 ビザ用チーズ	にんにく しょうが 玉葱 人参 エリンギ りんご トマトケチャップ	米 さつまいも 薄力粉 バター	668 kcal
			こんにゃくサラダ	○		きゅうり もやし 人参 玉葱	つきこんにゃく 砂糖 ごま油 白ごま	20.3 g
			柿			柿		
15	木	渋谷 味めぐり 給食	吉田うどん		牛肉 みそ	人参 玉葱 キャベツ ねぎ 小松菜	うどん 砂糖	619 kcal
			笹かまの緑茶揚げ	○	笹かまぼこ		薄力粉	26.5 g
			黒ゴマ団子		豆腐		白玉粉 上新粉 黒すりごま 和三盆糖	
16	金	2年生 校外学習	ご飯				米	621 kcal
			魚の西京焼き	○	さくらみそ	しょうが	砂糖	30.2 g
			ごま和え		ごま	青菜 緑豆もやし 人参	すりごま 砂糖	
			かぼちゃの味噌汁		豚肉 油揚げ みそ	大根 かぼちゃ ねぎ		
19	月	トルコ 大使館 コラボ献立	ピラフ				米 バスタバター	682 kcal
			タブクソテー	○	鶏肉	にんにく 玉葱 トマトピューレ		25.5 g
			メルジメッキ・チョルパス		レンズまめ	玉葱 人参	じゃがいも 米粉 バター	
			フルーツヨーグルト		ヨーグルト	みかん缶 黄桃缶 バイン缶		
20	火		ご飯				米	688 kcal
			さんまのかば焼き風	○	さんま	しょうが	薄力粉 片栗粉 三温糖	25.8 g
			大根とじゃこのサラダ		ちりめんじゃこ	大根 きゅうり	ごま油 砂糖	
			さつま汁		豚肉 油揚げ みそ	大根 人参 しめじ ねぎ	さつまいも	
21	水		こぎつねごはん		鶏肉 油揚げ	人参 さやいんげん	米 つきこんにゃく 砂糖	650 kcal
			鉄骨サラダ	○	ひじき ちりめんじゃこ	キャベツ 小松菜 人参	ごま油 三温糖 白ごま	25.9 g
			具だくさん味噌汁		油揚げ 豆腐 みそ	大根 人参 玉葱 ねぎ 小松菜	じゃがいも	
			角切りりんごゼリー		アガー	りんごジュース りんご	砂糖	
22	木		ご飯				米	629 kcal
			チキンの洋風照り焼き	○	鶏肉 西京みそ	ねぎ にんにく しょうが トマトケチャップ	砂糖	26.5 g
			リヨネーズポテト			玉葱 ホールコーン ビーマン	じゃがいも バター	
			白いんげん豆と野菜のスープ		ベーコン 鶏肉 いんげんまめ	人参 玉葱 セロリ	じゃがいも	
23	金	十三夜	あんかけ焼きそば		豚肉	しょうが にんにく 人参 玉葱 白菜 干し椎茸 チンゲンサイ	中華めん 砂糖 ごま油 片栗粉	606 kcal
			いが栗揚げ	○	牛乳 たまご		さつまいも 栗 黒ごま 三温糖 バター 薄力粉 そうめん 揚げ油	20.3 g
			白菜サラダ			白菜 人参 きゅうり 玉葱	砂糖	
26	月		タコライス		豚ひき肉	玉葱 人参 にんにく トマト缶 キャベツ	米	618 kcal
			洋風かき玉スープ	○	豚肉 たまご 粉チーズ	玉葱 人参 パセリ		26.6 g
			みかん			みかん		
27	火	服部栄養 専門学校 コラボ給食	玄米入りご飯				米 発芽玄米	733 kcal
			チキチキチン旨ごぼう	○	鶏肉	ごぼう なす 人参 さやいんげん	砂糖 片栗粉 油 白ごま	23.5 g
			味噌汁		カットわかめ みそ	玉葱 緑豆もやし ねぎ	あられ麩	
			シャインマスカット			シャインマスカット		
28	水		ルーローハン		豚肉 うずら卵 (水煮)	にんにく しょうが チンゲンサイ	米 ごま油 砂糖	687 kcal
			わかめスープ	○	わかめ 豆腐	ねぎ 青菜	ごま油	29.8 g
			マーラーカオ		たまご 牛乳		薄力粉 上白糖	
29	木	4年生 校外学習	ご飯				米	585 kcal
			ししゃものおかき揚げ	○	ししゃも		あられ 薄力粉	24.4 g
			野菜とひじきの和え物		干しひじき	キャベツ きゅうり 緑豆もやし	ごま油	
			豆腐のすまし汁		豆腐 かまぼこ	小松菜	片栗粉	
30	金	ハロウィン 給食	胚芽パン	ミルク コー ヒー			胚芽パン	659 kcal
			ミルクコーヒー		ミルクコーヒー			23.0 g
			かぼちゃのチキンポットパイ		鶏肉 牛乳 生クリーム	かぼちゃ 玉葱 人参	パイシート 薄力粉 無塩バター	
			フレンチサラダ			キャベツ 人参 きゅうり ホールコーン	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。

10/30はハロウィンのお楽しみ献立です。

広尾幼稚園はミルクコーヒーの代わりに牛乳を提供します。ご承知おきください。



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。

今月の平均 栄養価	643kcal
	25.0g
学校給食摂 取基準	650kcal
	21.1～32.5 g