

10月給食予定献立表



渋谷区立加計塚小学校



日	曜日	主 食		献 立 名	血や肉になるもの	からだの調子を整える	熱や力になるもの	エネルギー kcal	たんぱく質 g
2	木	ジャージャー麺	○	コーンポテト ぶどうゼリー	豚ひき肉 味噌 牛乳 寒天	にんにく しょうが 玉葱 ねぎ 干し椎茸 たけのこ(水煮) にんじん もやし きゅうり コーン缶 ぶどうジュース ぶどう缶	中華めん ごま油 じゃがいも	631	22.1
3	金	牛丼	○	まつたけのお吸い物 梨	牛肉 牛乳	玉葱 万能ねぎ にんじん だいこん こまつな みつば 梨 まつたけ	米 牛脂 しらす さつまいも 花魁	674	21.2
6	月	★お月見給食★ 十五夜ごはん	○	さんまの蒲焼き サウピカンサラダ お月見汁	さんま 味噌 牛乳	しょうが キャベツ にんじん きゅうり だいこん 干し椎茸 ねぎ こまつな	米 さつまいも ごま 小麦粉 じゃがいも 冷凍白玉	697	24.5
7	火	ナンピザ	○	ポトフ ふわふわフルーツヨーグルト	豚肩 チーズ 豚肉 ウインナー ヨーグルト 生クリーム 牛乳	にんにく 玉葱 ビーマン とうもろこし にんじん キャベツ さやいんげん パイナップル缶 りんご みかん缶 バナナ バジル粉	ナン じゃがいも	651	27.0
8	水	ごはん	ジョア プレーン	ポテト酢豚 豆腐とわかめのスープ	豚肉 わかめ 絹ごし豆腐 ジョア	玉葱 ビーマン 赤ビーマン たけのこ(水煮) にんじん ねぎ にんにく	米 じゃがいも ごま油	618	23.9
15	水	魚介ときのこの スパゲティ	○	枝豆入りポテトサラダ チョコバナナ	たらこ いか 生クリーム のり くきわかめ 豚肉 牛乳	にんにく 玉葱 しめじ まいたけ 万能ねぎ えだまめ キャベツ きゅうり バナナ	スパゲティ バター じゃがいも ハーシーチョコシロップ	612	28.1
16	木	わかめご飯	○	こまつたさんのコロツケ キャベツのゆかり和え 秋野菜たっぷり豚汁	わかめ 豚ひき肉 こんぶ 生揚げ 豚肩 牛乳	玉葱 にんじん キャベツ きゅうり だいこん ねぎ かぼちゃ	米 乾燥マッシュポテト じゃがいも 小麦粉 パン粉 さつまいも こんにゃく	604	21.5
17	金	ビビンバ炒飯	○	ばりばりサラダ 春雨スープ	豚肉 鶏肉 木綿豆腐 牛乳	しょうが にんにく にんじん ねぎ はくさいキムチ 江戸菜 もやし きゅうり キャベツ 干し椎茸 こまつな きくらげ(乾) はくさい ねぎ	米 おおむぎ ごま ワンタンの皮 はるさめ ごま油	608	22.3
20	月	ほうとう	○	たこべったん 巨峰	鶏肉 油揚げ 大豆 たこ たまご かつお節 あおのり 牛乳 かつくちいわし 味噌	にんじん ごぼう だいこん かぼちゃ ねぎ こまつな コーン缶 しょうが キャベツ 巨峰	ほうとう 小麦粉	622	28.1
21	火	ご飯	○	トマトソースのミートボール じゃがいもサクサクサラダ チキンラグースープ	豚ひき肉 鶏肉 牛乳	玉葱 にんじん セロリ キャベツ きゅうり レモン(果汁) さやいんげん カリフラワー パセリ	米 小麦粉 じゃがいも はちみつ	643	24.2
22	水	スタミナ丼	○	ビーフンスープ 梅きゅうり	豚肉 みそ 鶏肉 かつおぶし 牛乳	にんにく しょうが にんじん いら もやし 玉葱 たけのこ(水煮) ねぎ えのきたけ きゅうり カリカリ梅	米 おおむぎ ビーフン ごま ごま油	616	25.5
23	木	ご飯	○	ぶりの照り焼き じゃがいものきんぴら みそ汁	ぶり 豚肉 油揚げ 味噌 牛乳	しょうが にんじん ごぼう はくさい 玉葱 えのきたけ こまつな	米 おおむぎ じゃがいも こんにゃく ごま	649	27.6
24	金	★コラボ給食with服部学園★ 黒砂糖パン	○	カボナータ風パスタとシチリア風肉団子 オレンジゼリー	豚ひき肉 寒天 牛乳	にんにく 玉葱 赤パプリカ ズッキーニ なす セロリ にんじん レモン みかん缶 みかんジュース	黒砂糖パン ツイストマカロニ	623	25.6
27	月	ブルコギ丼	○	トックスープ マスカット	牛肉 鶏肉 わかめ 牛乳	にんにく しょうが 大豆もやし もやし にんじん しめじ ねぎ いら たけのこ(水煮) こまつな シャインマスカット	米 ごま トック ごま油	616	23.6
28	火	舞茸ご飯	○	鮭のもみじ焼き 即席漬け みそ汁	油揚げ 豚肉 さけ 牛乳 みそ	にんじん まいたけ 玉葱 赤パプリカ キャベツ きゅうり しょうが だいこん ねぎ こまつな ごぼう	米 さつまいも	634	28.2
29	水	★10月誕生日給食★ パンプキンパン	ジョア ブルーベリー	シェパードパイ スコッチブロス	牛ひき肉 豚ひき肉 レンズまめ 豆乳 豚肉 ジョア	にんにく にんじん 玉葱 トマト缶 しょうが セロリ キャベツ パセリ	パンプキン 小麦粉 じゃがいも 大麦	603	26.5
30	木	発芽玄米ご飯	○	鶏のから揚げ 切干大根のごま酢和え 豆乳鶏だし鍋	鶏肉 焼き豆腐 豆乳 牛乳	しょうが にんにく もやし にんじん きゅうり 切干しだいこん はくさい ねぎ しいたけ えのき 水菜	米 発芽玄米 ごま はるさめ ごま油	635	23.4
31	金	★ハロウィン給食★ ブラックカレー ライス	○	もやしとわかめのサラダ フルーツゼリー	豚肉 干ひじき いか黒ベースト のり わかめ 寒天 牛乳	にんにく しょうが 玉葱 にんじん もやし みずな みかん缶 パイナップル缶 もも缶 パセリ チャツネ	米 バター 小麦粉 じゃがいも ごま ごま油	639	19.4

※食材料購入の都合により献立内容が変更されることがありますのでご了承ください。