

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	血や骨になるもの	からだの調子を整える	体を動かす 熱や力になるもの	1人分 kcal	たんぱく質 g
2	金	コラボ給食withトルコ ピラフ	○	タブクソテー メルジメッキ・チョルバス フルーツヨーグルト	鶏肉 レンズまめ ヨーグルト 牛乳	にんにく 玉葱 トマト にんじん みかん缶 黄桃缶 パイナップル缶	米 バスタ パター じゃがいも 米粉	693	25.6
5	月	豚丼	○	まつたけのお吸い物 焼き芋	豚肉 かつお節 豆腐 牛乳	玉葱 ごぼう ねぎ 菊 にんじん だいこん しょうが ごまつな みつば まつたけ	米 砂糖 牛脂 しらす 鮎 さつまいも	689	22.3
6	火	肉まんバーガー	ジョア プレーン	茎わかめサラダ 白湯もち麦スープ	豚ひき肉 豚肉 くさわかめ 鶏肉 ジョア(プレーン)	玉葱 干し椎茸 ねぎ にんにく しょうが たけのこ キャベツ きゅうり もやし にんじん ごまつな だいこん	柏パン ごま油 片栗粉 ライスベーパー 砂糖 ごま こんにやく 大麦	602	23.3
7	水	ご飯	○	鮭の紅葉焼き 大根サラダ ミニけんちんうどん	さけ みそ かつおぶし のり 油揚げ 豚肉 豆腐 牛乳	玉葱 にんじん 赤パプリカ 黄パプリカ だいこん きゅうり 水菜 梅干し ねぎ ごまつな しめじ はくさい ごぼう	米 エッグケアマヨネーズ 砂糖 うどん こんにやく 星芋	613	28.0
13	火	ミートボール スパゲティー	○	バリバリじゃがサラダ ぶどうの食比べ	豚ひき肉 牛乳	にんにく 玉葱 にんじん しめじ トマト パセリ ブロッコリー キャベツ かぼちゃ きゅうり 巨峰 シャインマスカット	スパゲッティ オリーブ油 砂糖 片栗粉 じゃがいも 揚げ油 ごま油	641	25.8
14	水	コラボ給食with服部学園 玄米入りご飯	○	チキチキチキン旨ごぼう 味噌汁 冷凍パイ	鶏肉 わかめ みそ 牛乳	ごぼう なす にんじん さやいんげん 玉葱 緑豆もやし ねぎ 冷凍パイナップル	米 発芽玄米 砂糖 片栗粉 揚げ油 ごま あられ 鮎	745	23.6
15	木	チーズパン	○	初台ミルクシチュー ツナ入り豆腐サラダ カフェオレゼリー	鶏肉 牛乳 粉チーズ 木綿豆腐 ツナ缶 アガー 生クリーム インスタントコーヒー	にんじん 玉葱 はくさい コーン キャベツ きゅうり パセリ	チーズパン 油 じゃがいも バター 薄力粉 砂糖	650	27.9
16	金	海鮮中華丼	○	ピリ辛じゃがサラダ ビーフンスープ	豚肉 いか えび うずら卵 ちりめんじゃこ 牛乳	にんにく しょうが 干し椎茸 にんじん はくさい ねぎ チンゲンサイ キャベツ たけのこ 玉葱 えのきたけ キャベツ きゅうり	米 砂糖 片栗粉 ごま油 油 ビーフン	607	23.8
19	月	のり丼	○	ちくわの磯部揚げ 鮭の塩焼き 秋の味覚たっぷり豚汁	のり ちくわ 青のり さけ 昆布 みそ 豚肉 牛乳 かつお節	ごぼう にんじん だいこん ねぎ かぼちゃ まいたけ えのき	米 オリーブ油 つきこんにやく 砂糖 ごま油 ごま さつまいも 薄力粉 揚げ油	652	29.4
20	火	栗の中華おこわ	ジョア マスカット	イカフライスティック 爆弾炒め トックスープ	豚肉 いか ジョア(マスカット)	しょうが 干し椎茸 たけのこ にんじん にんにく ねぎ 白菜キムチ もやし たら 玉葱 ごまつな だいこん	米 もち米 砂糖 栗 薄力粉 パン粉 ごま油 ごま トック	668	24.6
21	水	★ロシア給食★ ご飯	○	ビーフストロガノフ オリヴィエサラダ うずまきパイ	牛肉 サワークリーム 鶏肉 牛乳	玉葱 マッシュルーム トマト にんじん きゅうり グリンピース チャツネ	米 デミグラスソース バター 薄力粉 じゃがいも 砂糖 エッグケアマヨネーズ 冷凍パイシート グラニュー糖	665	24.9
22	木	麦ご飯 (ねぎみそ)	○	カジキのから揚げ 大根のスパイシー豆乳サラダ すまし汁	みそ かじき 豆乳ヨーグルト かつお節 豆腐 牛乳	ねぎ しょうが にんにく だいこん にんじん きゅうり コーン ごまつな	米 大麦 ごま油 砂糖 片栗粉 揚げ油 オリーブ油 エッグケアマヨネーズ 鮎	640	27.5
23	金	タンメン	○	ミルフィーユしゅうまい ココアプリン	豚肉 昆布 なたと 豚ひき肉 寒天 豆乳 牛乳 いわし	にんにく しょうが ねぎ にんじん たら こねぎ キャベツ もやし 玉葱 きくらげ	中華めん ごま油 しゅうまいの皮 三温糖 片栗粉 砂糖 チョコソース ココア	662	33.1
26	月	発芽玄米ご飯 (ごま塩)	○	お魚の和風ハンバーグ あおのりポテト ゆばのみそ汁	豚ひき肉 いわし 豆腐 干しひじき 青のり みそ ゆば 豚肉 牛乳	玉葱 にんにく レモン こねぎ だいこん にんじん ごまつな はくさい しょうが	米 発芽玄米 ごま パン粉 砂糖 じゃがいも 揚げ油 こんにやく	636	28.9
27	火	★10月誕生日給食★ シュガーパン	ミルク コーヒー	照り焼きチキン 野菜のスパイス焼き パンブキンスープ	鶏肉 牛乳 生クリーム ミルクコーヒー	にんにく しょうが 玉葱 にんじん しめじ ブロッコリー オニオンパウダー さやいんげん かぼちゃ	食パン バター グラニュー糖 上白糖 はちみつ 片栗粉 さつまいも	683	25.8
28	水	ねぎ塩豚 カルビチャーハン	○	鶏ガラしょうゆスープ マスカット入りぶどうジュレ	豚肉 豚ひき肉 なたと わかめ 寒天 牛乳	にんにく ねぎ たら レモン こねぎ コーン にんじん メンマ 玉葱 チンゲンサイ ぶどうジュース シャインマスカット	米 牛脂 ごま油 砂糖	605	20.9
29	木	しぶや味めぐり給食 吉田うどん	○	笹かまの緑茶揚げ 黒ゴマ団子	牛肉 みそ 笹かまぼこ 豆腐 牛乳 いわし	にんじん 玉葱 キャベツ ねぎ ごまつな 煎茶	うどん 砂糖 薄力粉 白玉粉 上新粉 ごま 和三盆糖	629	26.9
30	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 スイートポテト	豚肉 干しひじき のり いか 塩 わかめ 牛乳 生クリーム たまご	にんにく しょうが 玉葱 トマト にんじん チャツネ もやし みずな パセリ	米 オリーブ油 油 バター 薄力粉 じゃがいも ごま油 さつまいも 砂糖 ごま	686	20.1

※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。