



10月給食献立表



令和7年度

渋谷区立幡代小学校

月	火	水	木	金
			2日	3日
	<p><今月の給食目標></p> <p>正しく配膳をしよう</p>		ごはん ぎゅうにゅう さわらのてりやき じやがいものきんぴら みそしる	セサミトースト ぎゅうにゅう ポークシチュー ビーンズサラダ
			I摂取 - 628 kcal	I摂取 - 631 kcal
6日	7日	8日	9日	10日
さといもごはん ぎゅうにゅう いかのかりんあげ つきみだんごじる うさぎりんご	さけとえびのクリームライス ぎゅうにゅう キャロットラペ ぶどうゼリー	かつおめし ぎゅうにゅう いものこじる キャベツのおかかあえ みかん		
I摂取 - 626 kcal	I摂取 - 677 kcal	I摂取 - 616 kcal		秋休み（10月9日～13日）
13日	14日	15日	16日	17日
	くろざとうパン、ぎゅうにゅう カボナータふうパスタと シチリアふうにくだんご オレンジゼリー	シーフードピラフ ぎゅうにゅう ミニストローネ やきりんご	てっこつドライカレーライス ぎゅうにゅう じやがいもいりサラダ ぶどうのたべくらべ	ごはん ぎゅうにゅう エコふりかけ ひじきいりたまごやき けんちんじる あさづけ 16日「世界食料デー」
I摂取 - 619 kcal	I摂取 - 589 kcal	I摂取 - 590 kcal		I摂取 - 629 kcal
20日	21日	22日	23日	24日
メダイのみそかつどん ぎゅうにゅう きしめんじる のりのサラダ	とりとねぎのませそば ぎゅうにゅう スパイシービーンズ フルーツヨーグルト	ごまじゃこチャーハン ぎゅうにゅう ちゅうかふうコーンスープ さつまいものあめがらめ	ごはん ぎゅうにゅう のりのつくだに かんこくふうにくじが わんたんスープ	あきのかおりごはん ぎゅうにゅう みそしる ビーフンのこうみいため みかん 2年生校外学習
I摂取 - 589 kcal	I摂取 - 672 kcal	I摂取 - 704 kcal	I摂取 - 595 kcal	I摂取 - 631 kcal
27日	28日	29日	30日	31日
ごはん ぎゅうにゅう とりにくのバーベキューソース こふきいも みそしる	いもくりごはん ぎゅうにゅう チャオゴウサイ かきたまじる おつきみだんご	わふうスパゲティ ぎゅうにゅう ひじきとブロッコリーのサラダ もっちりスイートパンブキン	ごはん ぎゅうにゅう さばのおろしだれ ぱりぱりサラダ みそしる	ジャーチャンどうふどん ぎゅうにゅう まるごとわかめスープ りんご 4年生宿泊体験学習
I摂取 - 600 kcal	I摂取 - 612 kcal	I摂取 - 596 kcal	I摂取 - 658 kcal	I摂取 - 604 kcal