１０月給食献立表

令和８年度

渋谷区立幡代小学校

月	火	水	木	金
＜今月の給食目標＞ **正しく配膳をしよう** 				2日 ごはん ぎゅうにゅう いかチリソース もやしとわかめのごまじょうゆ たまごスープ ｴﾈﾙｷﾞｰ 619 kcal
5日 ごはん ぎゅうにゅう とりのピリからやき キャベツとわかめのからしじょうゆ みそしる ｴﾈﾙｷﾞｰ 585 kcal	6日 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 ブルーベリーのケーキ 10日「目の愛護デー」 ｴﾈﾙｷﾞｰ 634 kcal	7日 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 ｴﾈﾙｷﾞｰ 618 kcal	8日  秋休み（10月8日～12日）	9日
12日  スポーツの日	13日 ごはん ぎゅうにゅう さわらのてりやき じゃがいものきんぴら みそしる ｴﾈﾙｷﾞｰ 619 kcal	14日 てっこつドライカレー ぎゅうにゅう じゃがいもいりサラダ ぶどうのたべくらべ ｴﾈﾙｷﾞｰ 594 kcal	15日 とりとごぼうのピラフ ぎゅうにゅう ポトフ やきりんご ｴﾈﾙｷﾞｰ 677 kcal	16日 ちゃんこうどん ぎゅうにゅう べったらづけ ビールふうゼリー しぶや味めぐり給食 ｴﾈﾙｷﾞｰ 557 kcal
19日 ごはん ぎゅうにゅう まるごとキャベツのメンチカツ ナムル めかたまスープ 16日「世界食料デー」 ｴﾈﾙｷﾞｰ 688 kcal	20日 あきのかおりごはん ぎゅうにゅう はりはりサラダ みそしる みかん 2年生校外学習 ｴﾈﾙｷﾞｰ 607 kcal	21日 たかなとひきにくのチャーハン ぎゅうにゅう タイピーエン なし（くだもの） 熊本県の郷土料理 ｴﾈﾙｷﾞｰ 627 kcal	22日 くろざとうパン ぎゅうにゅう さかなのコーンフレークあげ やさいスープ 渋谷区コラボ給食 with　服部栄養学園 ｴﾈﾙｷﾞｰ 658 kcal	23日  いもくりごはん ぎゅうにゅう ビーフンのこうみいため かきたまじる おつきみだんご 23日「十三夜」 ｴﾈﾙｷﾞｰ 626 kcal
26日 アロス・デ・アトゥム ぎゅうにゅう カチューバ りんご カーボベルデの料理 ｴﾈﾙｷﾞｰ 578 kcal	27日 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ゃが ワンタンスープ ｴﾈﾙｷﾞｰ 591 kcal	28日 セサミトースト ぎゅうにゅう かぼちゃのシチュー ビーンズサラダ ｴﾈﾙｷﾞｰ 685 kcal	29日 ごはん ぎゅうにゅう さけのマスタードやき ぱりぱりサラダ とんじる ４年生宿泊体験学習 ｴﾈﾙｷﾞｰ 658 kcal	30日 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 かき ｴﾈﾙｷﾞｰ 639 kcal