




# 10月の給食献立表

渋谷区立上原小学校(令和7年10月)

日付	曜日	こんだて	おもな材料			エネルギー たんぱく質
			あか 体を作る	きいろ 熱や力のものになる	みどり 体の調子を整える	
1	水	都民の日				
2	木	世界の料理 (ドイツ) パン 洋風スープ 手作りソーセージ ザワークラフト風サラダ 牛乳	豚肉 鶏肉 ベーコン 牛乳	パン パン粉 レーズン	玉ねぎ 人参 白菜 セロリー 小松菜 キャベツ 大根	668 25.2
3	金	ごはん 秋野菜コロッケ 塩もみ野菜 白菜汁 牛乳	豚肉 生揚 牛乳	米 じゃがいも 小麦粉 パン粉 さつまいも	玉ねぎ キャベツ きゅうり 人参 しいたけ 白菜 ねぎ	654 20.0
6	月	お月見 五目ごはん 里いもじる こんだて 魚の柚庵焼き お月見だんご 牛乳	鶏肉 魚 きなこ 牛乳	米 しらたき 里いも 白玉粉 砂糖	ごぼう 人参 しいたけ えのき 玉ねぎ 小松菜 さやいんげん ゆず	676 34.1
7	火	チャーハン カップ入り豆腐しゅうまい 大根の華風漬け わかめスープ 牛乳	豚肉 豆腐 わかめ 牛乳	米 しゅうまいの皮	ねぎ 玉ねぎ 人参 グリーンピース 大根 きゅうり えのき 白菜	630 22.6
8	水	パン 豆腐ナゲット フレンチサラダ 秋野菜のスープ 牛乳	豆腐 鶏肉 ベーコン 牛乳	パン パン粉 じゃがいも	玉ねぎ 人参 セロリー コーン 白菜 かぶ キャベツ 小松菜	635 21.0
9	木	秋季休業日				
10	金	秋季休業日				
13	月	スポーツの日				
14	火	いなかうどん 天ぷら 果物缶 牛乳	鶏肉 油揚 ちくわ 牛乳	うどん 小麦粉 こんにゃく さつまいも	ごぼう 人参 しいたけ 大根 ねぎ ナタデココ缶 みかん缶	649 27.1
15	水	ごはん つくね 白菜のからしあえ キャベツのみそしる 牛乳	鶏肉 油揚 牛乳	米 じゃがいも	玉ねぎ ねぎ 小松菜 白菜 人参 キャベツ	627 29.5
16	木	パン キャロットスープ ハンバーグ 果物 牛乳	豚肉 ベーコン 牛乳	パン	玉ねぎ マッシュルーム しいたけ まいたけ 人参 セロリー 果物	627 29.6
17	金	長野県の ごはん おからこじる 郷土料理 白身魚のみそかす焼き たくあんあえ 牛乳	鶏肉 白身魚 油揚 牛乳	米 里いも 米粉 ごま	人参 大根 かぼちゃ 小松菜 白菜 きゅうり たくあん	654 31.2
20	月	きのこベーコンクリームパスタ クリトンサラダ 果物 牛乳	鶏肉 ベーコン 牛乳	スパゲッティ バター 小麦粉 クリーム チーズ クリトン	まいたけ しめじ しいたけ きゅうり 玉ねぎ 赤ビーマン にんにく 果物	694 22.1
21	火	ごんぎつね くりごはん きのこけんちんじる こんだて おからのおいなり おひたし 牛乳	油揚 おから 鶏肉 牛乳	米 栗 こんにゃく じゃがいも	ごぼう 人参 しめじ まいたけ ねぎ しいたけ れんこん 小松菜 もやし	695 28.3
22	水	ごはん 真砂揚げ おかげあえ 鶏肉入りみそしる 牛乳	豆腐 鶏肉 ひじき おかげ 牛乳	米 じゃこ	人参 玉ねぎ キャベツ もやし 小松菜	631 23.5
23	木	パン パンプキンシチュー 洋風じゃこサラダ 果物 牛乳	ベーコン じゃこ 牛乳	パン バター チーズ クリーム 小麦粉 チョコ	玉ねぎ 人参 マッシュルーム キャベツ かぼちゃ 小松菜 コーン 果物	677 25.7
24	金	玄米ごはん さんまの塩焼き 秋なすのみそしる からしあえ 牛乳	さんま 鶏肉 ちくわ わかめ 牛乳	米 玄米 こんにゃく	ごぼう 大根 人参 しめじ 小松菜 キャベツ なす	651 25.4
27	月	豚丼 さつまいもの味噌汁 かぶの浅漬け 果物 牛乳	豚肉 油揚 牛乳	米 さつまいも	玉ねぎ 大根 人参 ごぼう ねぎ かぶ 果物	627 27.9
28	火	ごはん 春雨のオイスター風味 中華ポテト 華風スープ 牛乳	豚肉 牛乳	米 春雨 さつまいも	まいたけ しめじ エリンギ ヤングコーン えのき 赤ビーマン ビーマン ねぎ しょうが にんにく 小松菜 もやし 人参	708 27.5
29	水	コラボ給食～with服部学園(洋食) パン カポナータ風パスタ シチリア風肉団子 果物 牛乳	豚肉 牛乳	パン フジリ	にんにく 玉ねぎ 赤バブリカ ズッキーニ なす セロリー 人参 レモン 果物	615 24.9
30	木	ごはん 鶏のから揚げ じゃがいも炒め かぼちゃのすまじる 牛乳	鶏肉 ベーコン 豚肉 牛乳	米 小麦粉 じゃがいも	かぼちゃ 玉ねぎ しいたけ 赤ビーマン コーン さやいんげん	704 24.0
31	金	さつまいもごはん 根菜じる さけのてり焼き はくさいの即席づけ 牛乳	さけ わかめ 牛乳	米 さつまいも	玉ねぎ 人参 小松菜 白菜 きゅうり かぶ 大根	610 28.7

(※都合により献立を変更することがありますのでご承知おきください。)

kcal/g

予定☆22(水)6年生 陸上記録会 ☆23(木)2年生 生活科見学 ☆28(火)3年生 社会科見学