



# 10月 献立表



令和7年度

渋谷区立富谷小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	I初級ー たんぱく質
2木	さつまいもごはん	○	秋刀魚の塩焼き 大根おろし お浸し 味噌汁	秋刀魚 油揚げ 牛乳	米 もち米 さつまいも	大根 小松菜 キャベツ 人参 玉ねぎ なす	620 29.9
3金	ごはん	○	鶏天のごまだれがけ 根菜汁 即席漬け 水ようかん	鶏肉 卵 豚肉 小豆 牛乳	米 小麦粉 ごま 油 砂糖 じゃがいも 冷凍白玉団子	キャベツ きゅうり 人参 生姜 大根 ごぼう ねぎ	694 31.2
6月	こぎつねごはん	○	めかじきの照り焼き ひじきの煮物 むらくも汁	油揚げ めかじき ひじき 大豆 豆腐 牛乳	米 砂糖 こんにゃく 油 でん粉	人参 さやいんげん 小松菜 ねぎ	678 34.0
7火	ツナフランス	○	南瓜のクリーム煮 巨峰 フレンチサラダ	ツナ 鶏肉 ベーコン 牛乳	ソフトフランスパン エッグケアマヨネーズ 油 バター 小麦粉 砂糖	玉ねぎ パセリ 人参 しめじ 南瓜 キャベツ きゅうり 巨峰	673 22.6
8水	☆10月10日 目の愛護デー しょうゆラーメン	○	ささみサラダ ブルーベリーマフィン	豚肉 鶏肉 卵 牛乳	蒸し中華麺 ラード でん粉 油 小麦粉 砂糖 はちみつ	生姜 にんにく キャベツ 人参 玉ねぎ もやし にら ねぎ きゅうり ブルーベリー	642 27.3
14火	ごはん	○	ヒレカツ ごまマヨソース キャベツのゆかり和え 田舎汁	豚肉 油揚げ 牛乳	米 小麦粉 パン粉 エッグケアマヨネーズ 油 里芋 こんにゃく ごま	キャベツ きゅうり 人参 ごぼう ねぎ しめじ 小松菜	724 30.8
15水	☆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	豚肉 牛乳	オリーブ油 砂糖 マカロニ でん粉	にんにく 玉ねぎ パプリカ なす セロリ 人参 レモン なつみかん オレンジジュース	658 26.7
16木	ごはん	○	肉じゃがカレー風味 大豆とかえり煮干しの揚げ煮 白菜とりんごのサラダ	大豆 煮干し 豚肉 牛乳	米 油 砂糖 ごま じゃがいも	人参 玉ねぎ さやいんげん 白菜 りんご きゅうり	622 24.3
17金	豚肉の柳川丼	○	糸寒天と野菜の和え物 なし	豚肉 卵 糸寒天 牛乳	米 油 砂糖 ごま油	玉ねぎ 人参 ごぼう もやし ねぎ 小松菜 きゅうり なし	596 24.2
20月	煮込みうどん	○	もやしのおかか和え いが栗揚げ	豚肉 油揚げ 糸かつお 牛乳 卵	うどん さつまいも 砂糖 くり 小麦粉 そうめん 油	人参 大根 白菜 生椎茸 ねぎ 小松菜 きゅうり もやし	601 21.9
21火	ミルクパン	○	ハンバーグ ポテトソテー キャベツとベーコンのスープ	豚肉 鶏肉 豆腐 大豆 ウィンナー ベーコン 牛乳	油 砂糖 じゃがいも	玉ねぎ 人参 生姜 にんにく キャベツ 青梗菜	560 28.7
22水	むぎ 麦ごはん	○	ジャージャン豆腐 野菜の中華和え みかん	厚揚げ 豚肉 牛乳	米 もち麦 砂糖 油 でん粉 ごま油 ごま	にんにく 生姜 干し椎茸 たけのこ 人参 キャベツ 玉ねぎ きゅうり みかん	608 23.1
23木	コーンピラフ	○	すずきのフライ フルーツポンチ 洋食屋さんの特製ドレッシングサラダ	鶏肉 すずき 牛乳 アンチョビ	米 油 パン粉 ごま コーンスターチ 油 エッグケアマヨネーズ オリーブ油 砂糖	コーン にんにく パセリ 人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり りんご みかん パイン もも レモン	688 25.5
24金	豚肉とごぼうの ごはん	○	ししゃも焼き すまし汁 南瓜の甘辛煮	豚肉 油揚げ ししゃも わかめ 豆腐 牛乳	米 油 砂糖	ごぼう 人参 かぼちゃ ねぎ	636 27.2
27月	ターメリック ライス	○	タンドリーチキン カラフルサラダ さっぱりスープ	鶏肉 ヨーグルト ベーコン 牛乳	米 バター 油 砂糖	パセリ 玉ねぎ にんにく 生姜 キャベツ きゅうり 赤ピーマン 黄ピーマン 白菜 コーン	583 22.4
28火	ごはん	○	鮭のちゃんちゃん焼き いもっこ汁 りんご	鮭 豆腐 牛乳	米 砂糖 バター 里芋 こんにゃく	キャベツ 玉ねぎ しめじ 人参 ねぎ 小松菜 りんご	576 27.7
29水	ごはん	○	麻婆なす みかん 厚揚げの中華スープ	豚肉 厚揚げ 牛乳	米 油 砂糖 ごま油 でん粉	にんにく 生姜 ねぎ 玉ねぎ なす ピーマン 人参 もやし 青梗菜 みかん	629 24.3
30木	ピザトースト	○	ビーンズサラダ ヨーグルト キャロットポタージュ	ベーコン チーズ ハム いんげん豆 ひよこ豆 ヨーグルト 生クリーム 牛乳	食パン 油 砂糖 バター じゃがいも	にんにく マッシュルーム 玉ねぎ ピーマン きゅうり 人参 キャベツ パセリ	684 30.0
31金	きのこ クリームライス	○	こんにゃくサラダ 柿	ベーコン 鶏肉 牛乳 生クリーム	米 バター 小麦粉 こんにゃく 砂糖 ごま油 油	人参 玉ねぎ マッシュルーム セロリ しめじ キャベツ えのき パセリ 小松菜 柿	616 18.2

\*食材料購入の都合により、献立内容が変更されることもありますのでご了承願います。