

がつ きゅうしょくこんだてひょう
10月の給食献立表

渋谷区立千駄谷小学校(令和7年10月)

日付	曜日	内容	牛乳	おもな材料			エネルギー たんぱく質
2	木	こんだて キムチチャーハン ニラ玉スープ きびなごの磯風味揚げ 果物(ぶどう)	○	赤(体を作る) 豚肉,牛乳,鶏肉,生わかめ,鶏卵,きびなご,あおのり	黄(エネルギーになる) 米,おおむぎ,油,こま,小麦粉	緑(体の調子を整える) にんじん,キムチ,ピーマン,玉葱,ねぎ,にら,ぶどう	637 27.6
3	金	全校遠足					
6	月	【十五夜献立】 栗おこわ 魚の香味焼き 10月6日は十五夜 沢煮椀 お月見団子	○	牛乳,さば,こんぶ,豚肉,豆腐,きな粉	米,もち米,日本ぐり,砂糖,ごま 白玉粉,上新粉	しょうが,ねぎ,にんじん,だいこん,たけのこ(水煮缶詰),干し椎茸,もやし,こまつな	640 30.3
7	火	メキシカンライス ジャーマンオムレツ ABCスープ	○	鶏肉,牛乳,鶏卵ベーコン,粉チーズ,豚肉レンズまめ	米,オリーブ油,米油 じゃが芋,砂糖,マカロニ	トマト缶詰,玉葱,ホールコーン缶,マッシュルーム(水煮缶詰),ピーマン,にんにく,しょうが,にんじん,キャベツ こまつな	616 26.8
8	水	【目の愛護デー献立】 カレーうどん きゅうりとわかめの和え物 ブルーベリーマフィン	○	鶏肉,油揚げ,牛乳,わかめ,無調整豆乳	うどん,三温糖,米油 砂糖,はちみつ,小麦粉	玉葱,にんじん,ねぎ,きゅうり,もやし,ブルーベリー	623 25.7
9	木	秋休み					
10	金	秋休み					
13	月	スポーツの日					
14	火	ねぎ塩豚丼 五目スープ 果物(梨)	○	豚肉,牛乳,鶏肉,豆腐	米,おおむぎ,米油 ごま,春雨	にんにく,しょうが,ねぎ,玉葱,にんじん,もやし,にら,レモン(果汁,生)だけのこ(水煮缶詰)干し椎茸,こまつな,日本なし	579 21.4
15	水	ご飯 さつま芋のみそ汁 魚の七味揚げ もやしとわかめの和え物	○	牛乳,油揚げ,ホキ,わかめ	米,さつまいも,小麦粉,三温糖,ごま	たいこん,にんじん,ごぼう,ねぎ,にんにく,しょうが,もやし,みずな	600 24.9
16	木	【コラボ給食with服部学園】 黒砂糖パン オレンジゼリー カボナータ風パスタとシチリア風肉団子	○	牛乳,豚肉,寒天	黒砂糖パン,オリーブ油グラニュー糖,スパゲティ,砂糖	にんにく,玉葱,赤バブリカ,ズッキーニ,なす,セロリ,にんじん,レモン汁,バーリックソース 濃縮還元ペースト,甘夏缶	623 25.7
17	金	ごはん 生揚げと野菜の煮物 切干大根のごま和え	○	牛乳,鶏肉,生揚げ	米,糸こんにゃく,三温糖,ごま,砂糖	しょうが,にんじん,玉葱,はくさい,干し椎茸だけのこ(水煮缶),さやいんげん,きゅうり,切干したいこん,もやし	661 28.1
20	月	チキンピラフ キャベツのスープ かぼちゃのサラダ カルピスゼリー(3年2組リクエスト)	○	鶏肉,牛乳ベーコン,ウィンナー,大豆,レンズ豆,ゼラチン,寒天,カルピス	米,オリーブ油,砂糖	にんにく,玉葱,にんじん,マッシュルーム(水煮缶詰),ピーマン,キャベツ,さやいんげん,かぼちゃ,ハイ缶	660 21.5
21	火	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き けんちん汁 白菜の塩昆布和え	○	牛乳,鮭,豆腐,油揚げ,塩昆布	米,砂糖,米油,こんにゃく,じゃがいも	しょうが,玉葱,キャベツ,もやし,にんじん,ピーマン,ごぼう,だいこん,ねぎ,はくさい	583 30.1
22	水	フレンチトースト 牛肉とペンネのハヤシ煮 ピーンズサラダ	○	牛乳,鶏卵ベーコン,牛肉,粉チーズ,大豆,ひよこまめ	無塩食パン,バター,はちみつ,グラニュー糖,オリーブ油,じゃがいも,ペンネ,三温糖	にんじん,玉葱,マッシュルーム(水煮缶詰),キャベツ,きゅうり,ホールコーン缶 にんにく	579 23.7
23	木	麦ごはん 肉じゃが 中華風和え物 果物(みかん)	○	牛乳,豚肉	米,おおむぎ,じゃがいも,こんにゃく,三温糖,ごま	にんじん,玉葱,さやいんげん,こまつな,もやし,きゅうり,みかん	611 20.7
24	金	【運動会応援献立】 ソースかつ丼 打ち豆汁 じゃこ入りわかめサラダ	○	豚肉,牛乳,油揚げ,大豆,わかめ,ちりめんじゃこ	米,小麦粉,パン粉,砂糖,じゃがいも,ごま	キャベツ,だいこん,にんじん,ごぼう,しめじ,ねぎ,こまつな きゅうり	682 33.2
27	月	運動会の振替休業日					
28	火	里芋ごはん 根菜とお麸の煮物 ひじきのナムル	○	鶏肉,油揚げ,牛乳,焼き竹輪,干ひじき	米,さといも,三温糖,こんにゃく,麸,ごま,砂糖	さやいんげん, しょうが,玉葱,にんじん,ごぼう,だいこん,こまつな,もやし,にんにく	598 24.3
29	水	えびピラフ エルテンスープ 果物(柿)	○	むきえび,牛乳,ベーコン,ウィンナー,いんげんまめ,生クリーム	米,おおむぎ,バター,米油,じゃがいも,小麦粉	しょうが,にんにく,セロリ,玉葱,にんじん,マッシュルーム(水煮缶詰),グリンピース,柿	615 22.6
30	水	ごはん 白菜のみそ汁 カジキの照り焼き こんにゃくとごぼうのピリ辛煮	○	牛乳,油揚げ,めかじき,豚肉,豆腐	米,糸こんにゃく,砂糖,すりごま	はくさい,こまつな,しょうが,にんじん,ごぼう,さやいんげん	600 27.2
31	木	【ハロウィン献立】 きのこの和風スパゲティ ミニストローネ かぼちゃプリン	○	ベーコン,豚肉,のり,牛乳,レンズまめ 無調整豆乳 生クリーム	マカロニ,バーティ,オリーブ油,バター,砂糖	にんにく, しょうが,玉葱,にんじん,キャベツ,えのきだけ,ほんしめじ,にんじん,セロリ,トマト缶詰,かぶ,バセリ,かぼちゃ	625 26.3

※都合により献立を変更する事がありますのでご承知おきください。

kcal/g

予定 ☆10月3日(金) 全学年・全校遠足(給食なし)
☆10月22日(水) 6年生…陸上記録会(6年生給食なし)

☆10月16日(木) コラボ給食with服部学園…服部栄養専門学校とのコラボメニューです。



10月 給食だより

令和7年10月

No.6

渋谷区立千駄谷小学校
校長 山中 将一
栄養職員 児玉佐和子

今月の栄養目標：さかな えいよう し
魚の栄養を知ろう

今月の給食目標：あとかた づ まも
後片付けのきまりを守ろう

秋を楽しむ お月見の行事

ようやく暑さが和らぎ、秋の気配を感じるようになってきました。昔から、秋は1年のうちで最も月がきれいに見える季節とされ、昔の暦（旧暦）で秋の真ん中にあたる8月15日の十五夜の月を「中秋の名月」と呼んで、月を観賞するお月見の行事が行われてきました。ちょうどこの時期に里いもが収穫されることから、里いもをお供えしたり、「きぬかつぎ」などの里いも料理を食べたりする風習もあり、別名で「芋名月」ともいいます。また、十五夜からひと月ほど後の十三夜にもお月見をする風習があり、両方合わせてお月見をすると縁起が良いとされています。



2025年の十五夜は 10月6日、
十三夜は 11月2日です。

十五夜の行事食



○●○ 給食室より ●○● ～献立紹介～
<十五夜献立>

給食室で、手作り団子を約800個作ります！よく噛んで味わって食べましょう。

<コラボ給食 with 服部学園>
昨年度までの「ワンダフル給食」に代わり、今年度からは「コラボ給食 with 服部学園」として服部栄養専門学校とのコラボメニューです。今年度は和食・洋食・中華の3回コラボ給食を提供します。10月は洋食メニューです。お楽しみに！

<3年2組リクエストメニュー>
給食委員会で夏休み前に行った残菜調査で、全校で上位に入ったクラスのメニューを順次給食で提供します！10月は3年2組リクエストで20日（月）にカルピスゼリーを出します。

がつ ぎょう じ き ねん び
10月 の行事&記念日

3 抽 クイズ



10/2 とうふのひ



Q1 豆腐をどうすれば
高野豆腐になる?

- ① 火であぶる ② 凍らせる ③ 布で絞る



10/6 じゅうごや

まいとしひづけか
※毎年日付が変わる



Q3 十五夜は別名「○名月」、
○に入る食べ物は?



- ① 芋 ② 栗 ③ 蕎麦



10/15 きのこのひ



Q5 次のうち、「ぶなしめじ」
はどれ?

- ①



- ②



- ③



10/4 いわしのひ



Q2 イワシが危険を感じた
ときにはすることは?

- ① スミをはく ② おなかをふくらませる



- ③ ウロコをはがす
- バラ

バラ

10/10 めあいご



Q4 めけんこうかか
目の健康に関わる
ビタミンAが多く含まれている
食べ物は?



- ① 玄米



- ② とうもろこし



- ③ レバー



10/30 しょくひん さくげん ひ



Q6 せかいづくたもの
世界で作られる食べ物のうち、
何%捨てられている?

- ① 10%



- ② 20%



- ③ 40%



こたえ

Q1=②(「凍り豆腐」ともいう) Q2=③ Q3=①(十三夜は「栗名月」)
Q4=③ Q5=②(①はしいたけ、③はえのきたけ) Q6=③

