



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	こんだて	牛乳	おもな材料			エネルギー たんぱく質
				赤(体を作る)	黄(材料になる)	緑(体の調子を整える)	
2	木	キムチチャーハン ニラ玉スープ きびなこの磯風味揚げ 果物(ぶどう)	○	豚肉、牛乳、鶏肉、生わかめ、鶏卵、きびなご、あおのり	米、おむぎ、油、ごま、小麦粉	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 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、だけのこ(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、鶏卵、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	だいこん、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、赤パプリカ、ズッキーナ、なす、セロリ、にんじん、レモン汁、バリエーション濃縮還元ジュース、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、系こんにやく、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、切干しだいこん、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、セラチン、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、バリエーション缶	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、こんにやく、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 ビーンズサラダ	○	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、おむぎ、じゃがいも、こんにやく、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 根菜とお麴の煮物 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、こんにやく、麴、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)	○	むぎえび、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)、グリーンピース、柿	615 22.6
30	水	ごはん 白菜のみそ汁 カジキの照り焼き こんにやくとごぼうのピリ辛煮	○	牛乳、油揚げ、めかじき、豚肉、豆腐	米、系こんにやく、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 ミネストローネ 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、スパゲティ、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、パセリ、かぼちゃ	625 26.3

※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 ☆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

こんげつ えいようもくひょう さかな えいよう し
今月の栄養目標： 魚の栄養を知ろう
こんげつ きゅうしょくもくひょう あとかた つ まち
今月の給食目標： 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、月を觀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

月見団子

こめ つく だんご
米から作る団子。
まんげつ み た まる
満月に見立てた丸
かたち さと
い形のほか、里い
も かたち
もの形などもあり、
ちいき ちが
地域によって違い
があります。

きぬかつぎ

さと かわつ
里いもを皮付きでゆでたり
む へいあんじ
蒸したりしたもの。平安時
だい じよせい ふく
代の女性の服
ぞう
装にちなんで、
よ
こう呼ばれ
ます。

きゅうしょくしつ こんだてしょうかい
〇〇〇 給食室より 〇〇〇 ～献立紹介～

じゅうごやこんだて
<十五夜献立>

きゅうしょくしつ てづく だんご やく こづく か あじ た
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。

きゅうしょく はっとりがくえん
<コラボ給食 with 服部学園>

さくねんと きゅうしょく か こんねんど きゅうしょく はっとりがくえん はっとりえいよう
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
せんもんがっこう こんねんど わしょく ようしょく ちゅうが かい きゅうしょく ていきょう がつ
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
ようしょく たの
は洋食メニューです。お楽しみに！

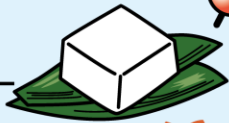
ねん くみ
<3年2組リクエストメニュー>

きゅうしょくかい なつやす まえ おこな ぜんこう じょうい はい じゅんじきゅうしょく ていきょう
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 たく 3 択 クイズ

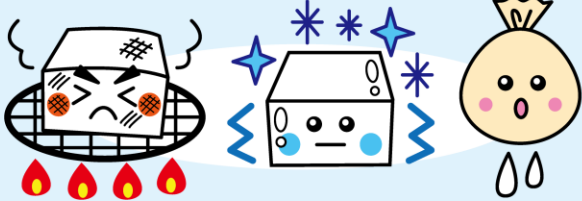


10/2 豆腐の日



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

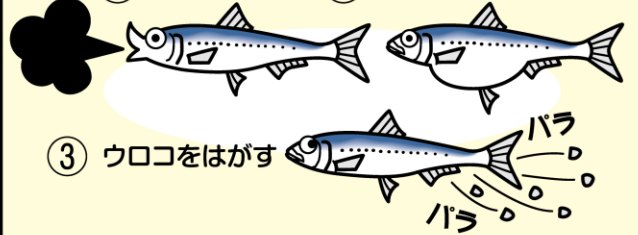


10/4 いわしの日



Q2 イワシが危険を感じた
ときにすることは?

- ① スミをはく ② おなかをふくらませる

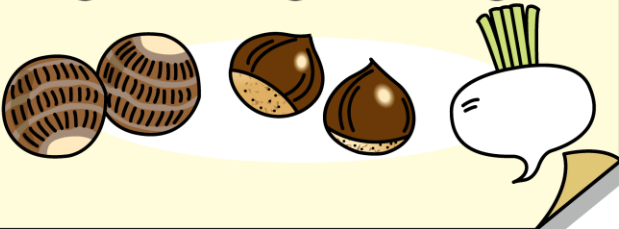


10/6 十五夜



Q3 十五夜は別名「〇名月」、
〇に入る食べ物は?

- ① 芋 ② 栗 ③ 蕪



10/10 目の愛護デー



Q4 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 米 ② とうもろこし ③ レバー



10/15 きのこの日



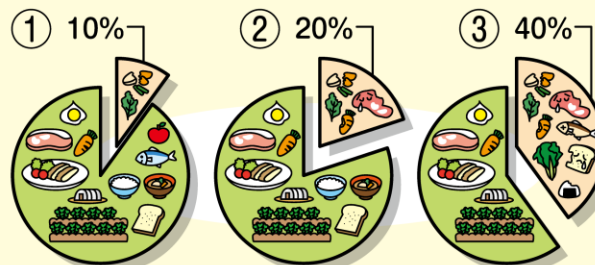
Q5 次のうち、「ぶなしめじ」
はどれ?



10/30 食品ロス削減の日



Q6 世界で作られる食べ物のうち、
何%捨てられている?



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

