

# 給食献立予定表

令和7年10月

渋谷区立代々木山谷小学校

日	曜日	こんだて		おもなざいりょう				えいようりょう ※ちゅうあくくねん	エネルギー (kcal)	たんぱくしつ (g)
		しゅしょく のみもの	おかず	あかのなかま ちやにく、ほねになる	きいろのなかま ねつやちからになる	みどりのなかま からだのちょうしをととのえる				
2	木	ふかがわめし 東京都の料理		めだいのフライ かんもじる いとかんてんのごますあえ	あさり ぎゅうにゅう メダイ だしこんぶ かつおぶし とりにく いとかんてん	こめ ひまわりあぶら さとう こむぎこ パンこ さつまいも しろすりごま	ごぼう にんじん しょうが だいこん ねぎ キャベツ きゅうり	631	26.8	
3	金	エピクリームライス		ジュリエンヌスープ ひどうしたべくらべ (シャインマスカット&シナノスイート)	とりにく ぎゅうにゅう えび あ さり ベーコン	こめ ひまわりあぶら バター こむぎこ	たまねぎ にんじん マッシュルーム ホールコーンかん ビーマン セロリ キャベツ みずな シャインマスカット シナノスイート	616	21.2	
6	月	さといもごはん 十五夜献立		ぎんだらのねぎみそやき つきみだんごじる ときあえ	かつおぶし とりひにく ぎゅう にゅう ぎんだら とりにく	こめ ひまわりあぶら さといも さとう しらたまこ	しょうが かぼちゃ にんじん はくさい ねぎ キャベツ こまつな	619	26.2	
7	火	ピピンパ		わかめスープ くだもの(なし)	たまご ぎゅうにく ぎゅうにゅう どうふ わかめ	こめ ひまわりあぶら さとう しろすりごま	ににく しょうが せんまいちや し にんじん ほうれんそう はく さい えのきだけ ねぎ こまつな なし	588	26.3	
8	水	アップルトースト 目の養護デー献立	-	ショア (ブルーベリー) パンフキンシチュー ひじきとコーンのサラダ	ショア とりにく レンズまめ ぎゅうにゅう こなチーズ ひじき ツナ	むえんしょくパン バター グラニューとう ジャガイモ こむぎこ しろごま さとう	りんご にんじん たまねぎ かぼ ちゃ マッシュルーム さやいんげん だいこん こまつな ホールコーンかん	644	26.3	
14	火	こぎつねうどん		いがぐりあげ いそあえ	だしこんぶ かつおぶし とりにく かぼっこ あぶらあげ ぎゅうにゅう たまご のり	うどん さとう さつまいも さんおんとう バター こむぎこ そうめん なたねあぶら	にんじん たまねぎ ほししいたけ ねぎ こまつな もやし ほうれん そう ホールコーンかん	584	25.4	
15	水	ごはん		きんめいのにつけ とんじる きりほしだいこんのごまあえ	ぎゅうにゅう キンメダイ ひたにく とうふ だしこんぶ かつおぶし	こめ さとう こんにゃく しろごま	しょうが にんじん ごぼう だいこん ねぎ もやし ほうれんそう きりほしだいこん	586	28.5	
16	木	こんさいのわふうドラ イカレー		ガーリックポテ キヤロットゼリー	ひたひにく レンズまめ ぎゅう にゅう	こめ おおむぎ ひまわりあぶら いとこんにゃく ジャガイモ さとう	ににく しょうが たまねぎ にんじん ごぼう れんこん みかんジュース	619	20.8	
17	金	まいたけごはん		ししゃものいそべあげ くじやが くだもの(りんご)	かつおぶし あぶらあげ ぎゅうにゅう ししゃも あおのり ひたにく	こめ おおむぎ さんおんとう こむぎこ なたねあぶら ひまわりあぶら ジャガイモ いとこんにゃく さとう	にんじん まいたけ しょうが たまねぎ さやいんげん りんご	587	19.5	
20	月	ジャンバラヤ アメリカの料理		クラムチャウダー だいこんとコーンのサラダ	とりにく えび ウィンナー ぎゅうにゅう ベーコン あさり	こめ おおむぎ ひまわりあぶら じゃがいも バター こむぎこ さとう	ににく にんじん たまねぎ セロリ キーピーマン あかビーマン ビーマン かぶ かぶのは だいこん きゅうり ホールコーンかん	587	25.3	
21	火	かつおふりかけごはん		ゼリーフライ かぼのみそしる やさいのからじょうゆかけ	こなかつお ぎゅうにゅう おから たまご とうふ だし こんぶ かつおぶし あぶらあげ わかめ	こめ さとう しろごま じゃがいも ひまわりあぶら こむぎこ なたねあぶら	にんじん たまねぎ ねぎ かぶ かぶのは こまつな キャベツ	642	24.4	
22	水	マーポーピン		ちゅうかすあえ くだもの(なし)	ひたひにく とうふ ぎゅうにゅう	こめ ひまわりあぶら さとう はるさめ	ににく しょうが ねぎ ほししいたけ にら キャベツ だいこん もやし キュウリ にんじん なし	613	25.7	
23	木	ピサトースト		ボトフ フルーツヨーグルトあえ	ポンレスハム チーズ ぎゅうにゅう ひたにく ウィン ナー ヨーグルト	こくさんごむぎしょくパン オリーブオイル ひまわりあぶら じゃがいも	ににく たまねぎ ピーマン にんじん キャベツ さやいんげん ミックスフルーツ	638	27.7	
24	金	むぎごはん 腹部コラボ給食		めかじきのからあげしょうがソース あおさとこんさいのみそしる くだもの(みかん)	ぎゅうにゅう めかじき あおさ	こめ おおむぎ さとう でんぶん さといも	キャベツ たまねぎ あかビーマン きビーマン なら えのきだけ に にくに しょうが に れんこん はくさい みかん	638	24.7	
27	月	さんまのまぜごはん		いなかじる くだもの(かき)	さんま ぎゅうにゅう だしこんぶ かつおぶし とりにく	こめ こむぎこ なたねあぶら さとう しろすりごま じゃがいも	しょうが にんじん だいこん えのきだけ ねぎ こまつな かき	661	25.0	
28	火	ごはん		えだまめいりたまごやき よしのじる あけじゃがいものきんぴら	ぎゅうにゅう たまご とりひにく だしこんぶ かつおぶし なまあげ	こめ ひわまりあぶら さとう じゃがいも なたねあぶら いとこんにゃく	えだまめ にんじん たまねぎ だけのこ だいこん ほししいたけ ねぎ こまつな こぼう ピーマン	618	25.2	
29	水	ハヤシライス		カリカリじゃこサラダ くだもの(りんご)	ぎゅうにく ぎゅうにゅう しらすぼし	こめ おおむぎ ひまわりあぶら じゃがいも バター こむぎこ さとう しろすりごま	ににく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース キャベツ キュウリ りんご	658	21.7	
30	木	あきのかおりごはん 十三夜献立		いかとだいすのあまからあげ しおこんぶあえ おつきみゼリー	とりにく ぎゅうにゅう いか だいす しおこんぶ	こめ くり ひまわりあぶら さとう こむぎこ なたねあぶら	にんじん しめじ しょうが キャベツ こまつな ぶどうジュース あんずかん	626	24.7	
31	金	みそラーメン ハロウィン献立		わかめサラダ もちもちかぼちゃ ドーナツ	ぶたにく ぎゅうにゅう わかめ きぬごしとうふ	ちゅうかめん ひまわりあぶら ごま さとう はちみつ こむぎこ なたねあぶら こなざとう	しょうが ににく たまねぎ にんじん ねぎ もやし きくらげ ホールコーンかん こま つな キュウリ キャベツ かぼちゃ	606	22.4	
※栄養量は中学年のものです。低学年の栄養量は中学年の栄養量の15~20%減、高学年の栄養量は中学年の栄養量の15~20%増です。										
※食材料の都合により、献立の内容が変更されることがあります。あらかじめ、御了承願います。										
10月の予定♪										
6日	14日	24日	30日	14日	24日	30日	14日	24日	30日	14日
いち にち	じゅうごやこんだて ねんせいりくじょうきくかい	ようか ねんせいりくじょうきくかい	か はつとり	こうしきょうしき きゅうしょく	か はつとり	じゅうさんやこんだて ねんせいりくじょうきくかい	か はつとり	へいきん	か はつとり	か はつとり
6日	十五夜献立	8日	前期終業式	後期始業式	24日	服装コラボ給食	30日	十三夜献立	24日	24.6
いち にち	ねんせいりくじょうきくかい	ねんせいりくじょうきくかい	ねんせいりくじょうきくかい	ねんせいりくじょうきくかい	ねんせいりくじょうきくかい	ねんせいりくじょうきくかい	ねんせいりくじょうきくかい	きじゅんりょう	21.1~32.5	650

※栄養量は中学年のものです。低学年の栄養量は中学年の栄養量の15~20%減、高学年の栄養量は中学年の栄養量の15~20%増です。

※食材料の都合により、献立の内容が変更されることがあります。あらかじめ、御了承願います。

