























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 ※ちゅうがくねん	
		しゅしよく	のみもの	おかず	あかのなかま	きいろのなかま	みどりのなかま	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
					ちやにく、ほねになる	ねつやちからになる	からだのちようしをことのえる		
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 しろすりこま	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	エビクリームライス		ジュリエンスープ ぶどうたべくらべ (シャインマスカット&シナノスイート)	とりく ぎゅうにゅう えび あ さり パーコン	こめ ひまわりあぶら パター 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 つきみだんこじる とさあえ 	かつおぶし とりひきにく ぎゅう にゅう ぎんだら とりく	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	ビビンバ		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 とうふ わかめ	こめ ひまわりあぶら さとう しろすりこま	にんにく しょうが ぜんまいやし し にんじん ほうれんそう はく さい えのきたけ ねぎ こまつな なし	588	26.3
8	水	アップルトースト 目の愛護デー献立	-	ジョア (ブルーベリー)  パンプキンシチュー ひじきとコーンのサラダ	ジョア とりく 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 パター グラニューとう じゃがいも こむぎこ しろこま 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 きやいんげん 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 とりく かまぼこ 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 パター 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		きんめだいのにつけ とんじる きりぼしだいこんのごまあえ	ぎゅうにゅう キンメダイ ぶたにく とうふ だしこんぶ かつおぶし	こめ さとう こんにゃく しろこま	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 きりぼしだいこん	586	28.5
16	木	こんさいのわふうドラ イカレー		ガーリックポテト キャロットゼリー	ぶたひきにく 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 じゃがいも さとう	にんにく 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	まいだけごはん		ししゃものいそべあげ にくじゃが 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 ぶたにく	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 じゃがいも 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	とりく えび ウィナー ぎゅうにゅう パーコン あさり	こめ おおむぎ ひまわりあぶら じゃがいも パター こむぎこ さとう	にんにく にんじん たまねぎ セロリ きピーマン あかピーマ 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	かつおぶしかけごはん		ゼリーフライ かぶのみそじる やさいのからししょうゆかけ	こなかつお ぎゅうにゅう おから たまご とうにゅう だし こんぶ かつおぶし あぶらあげ わかめ	こめ さとう しろこま 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	マーボーどん		ちゅうかすあえ くだもの(なし)	ぶたひきにく 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	にんにく しょうが ねぎ ほししいたけ いら キャベツ だいすもやし きゅうり にんじん なし	613	25.7
23	木	ピザトースト		ポトフ フルーツヨーグルトあえ	ボンレスハム チーズ ぎゅうにゅう ぶたにく ウィ ナー ヨーグルト	こくさんこむぎしょくパン オリブオイル ひまわりあぶら じゃがいも	にんにく たまねぎ ビーマン にんじん キャベツ さやいんげん ミックスドフルーツ	638	27.7
24	金	むぎごはん 服部コラボ給食		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じる 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 あかピーマ ン きピーマン いら えのきたけ にんにく しょうが 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		いなかにる 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 とりく	こめ こむぎこ なたねあぶら さとう しろすりこま じゃがいも	しょうが にんじん だいこん えのきたけ 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 あげじゃがいものきんぴら	ぎゅうにゅう たまご とりひきにく だしこんぶ かつおぶし なまあげ	こめ ひまわりあぶら 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 たけのこ だいこん ほししいたけ ねぎ こまつな ごぼう ビーマン	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 パター こむぎこ さとう しろすりこま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース キャベツ きゅうり りんご	658	21.7
30	木	あきのかおりごはん 十三夜献立		いかとだいのあまからあげ しおこんぶあえ おつきみゼリー 	とりく ぎゅうにゅう いか だいのしおこんぶ	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 ドーナッツ 	ぶたにく ぎゅうにゅう わかめ きぬぎしどうふ	ちゅうかめん ひまわりあぶら こま さとう はちみつ こむぎこ なたねあぶら こなさとう	しょうが にんにく 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 きゅうり キャベツ かぼちゃ	606	22.4
へいきん								619	24.6
きじゅんりょう								650	21.1~32.5

※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 十五夜献立
 8日 前期終業式
 14日 後期始業式
 22日 6年生陸上記録会(6年生給食なし)
 24日 服部コラボ給食
 30日 十三夜献立

