

給食献立予定表

令和8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	
		しゅしょく	のみもの	おかず	あかのなかま	さいろのなかま	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	からだのちょうしをととのえる		
2	金	ごはん 東京都の料理		メダイのメンチカツ かんもじる いとかんてんのごますあえ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく めだい とうにゅう こんぶ とりにく あかみそ しろみそ いたかんてん あぶらあげ	こめ パンこ はくりきこ あげあぶら さつまいも さとう しろこま しろすりこま	にんじん たまねぎ だいこん ねぎ きゅうり もやし	693	26.4
5	月	くろざとうパン イギリスの料理		フィッシュアンドチップス スコッチブロス くだもの(ぶどうたべくらべ)	ぎゅうにゅう ホキ たまご ベーコン ぶたにく ひよこまめ レンズまめ	くろざとうパン はくりきこ こめこ じゃがいも あげあぶら あぶら おおむぎ	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん きゃべつ こまつな クインルージュ シャインマスカット	621	27.5
6	火	ごはん		やまがたいもに さくらえびのあつやきたまご ほうれんそうのごますあえ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく さくらえび たまご	こめ あぶら こんにゃく さといも さとう しろすりこま しろこま	しめじ ねぎ ほうれんそう もやし にんじん	641	25.0
7	水	エビクリームライス 目の愛護デー献立		ジュリエンスープ ミックスベリーゼリー	とりにく ぎゅうにゅう えび あさり パーコン こなかんてん	こめ おおむぎ あぶら むえんバター はくりきこ さとう	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム セロリ みずな ホールコーン きゃべつ レモン いちご ブルーベリー クランベリージュース	676	21.2
13	火	げんまいいりごはん		チキチキキンウマごぼう わかめとふのみそじる くだもの(みかん)	ぎゅうにゅう とりにく しろみそ あかみそ わかめ	こめ はつがげんまい さとう かたくりこ こめこ あげあぶら しろこま あらあぶら	ごぼう なす にんじん さやいんげん たまねぎ りよくとうもろやし ねぎ みかん	664	23.3
14	水	こぎつねうどん		カリカリじゃこサラダ いがぐりあげ	とりにく かまぼこ あぶらあげ ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ たまご	うどん さとう ごまあぶら しろこま さつまいも さんおんとう パター そうめん はくりきこ あげあぶら	にんじん たまねぎ ほししいたけ ねぎ こまつな きゃべつ きゅうり	587	24.2
15	木	マーボーどん		ひじきとえだまめのサラダ くだもの(なし)	ぶたひきにく あかみそ もめんどうふ ぎゅうにゅう ひじき	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら しろこま	にんにく しょうが ねぎ ほししいたけ いら だいこん にんじん こまつな えだまめ たまねぎ なし	631	26.2
16	金	ごはん		きんめだいのにつけ かきたまじる きりほしだいこんのナムル	ぎゅうにゅう きんめだい とりにく もめんどうふ たまご	こめ さとう かたくりこ しろこま ごまあぶら	しょうが にんじん ねぎ ほうれんそう もやし きりほしだいこん にんにく	601	27.6
19	月	エコふりかけごはん 世界食糧デー献立		ゼリーフライ かぶのみそじる いそあえ	ぎゅうにゅう おから たまご とうにゅう あぶらあげ あかみそ しろみそ わかめ のり	こめ さとう しろこま じゃがいも あぶら しろすりこま はくりきこ あげあぶら	にんじん たまねぎ ねぎ かぶ かぶのは もやし ほうれんそう	634	22.3
20	火	アップルトースト		パンキンシチュー レモンソースサラダ	ぎゅうにゅう とりにく レンズまめ チーズ	しょくパン パター グラニューとう あぶら じゃがいも はくりきこ オリーブオイル	りんご マッシュルーム にんじん たまねぎ かぼちゃ さやいんげん きゃべつ きゅうり にんにく レモン	598	22.7
21	水	さばときのこのキーマ カレー ABCコラボ給食		ABCスープ くだもの(みかん)	さばかん チーズ ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	こめ あぶら きょうりきこ バター マカロニ	たまねぎ にんにく しょうが マッシュルーム トマトかん エリンギ ししいたけパウダー にんじん きゃべつ ホールコーン みかん	636	24.3
22	木	ごはん	シ ョ ア	さんまのまつまえに いりどり とさあえ	ショア さんま こんぶ とりにく ちくわ かつおぶし	こめ さとう あぶら こんにゃく さといも	にんにく しょうが ごぼう にんじん だけのこ さやいんげん きゃべつ こまつな	588	21.5
23	金	くりおこわ 十三夜献立		とりのてりやき さわにわん おつきみだんご	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく きぬこしどうふ きなこ	こめ もちごめくり くろこま かたくりこ しらたまこ じょうしんこ さとう	しょうが にんじん だいこん ごぼう だけのこ ほししいたけ ねぎ	590	24.5
26	月	ひじきふりかけごはん		ししゃものフライ とんじる やさいのばいにくあえ	ひじき かつおぶし ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく もめんどうふ あかみそ しろみそ	こめ あぶら さとう しろこま はくりきこ ばんこ あげあぶら ごまあぶら こんにゃく	しょうが にんじん ごぼう だいこん ねぎ きゃべつ こまつな うめぼし	627	24.6
27	火	ツナコーンピラフ おはなしランチ		アフリカンシチュー フルーツヨーグルト	ツナ ぎゅうにゅう とりにく きんとときまめ ヨーグルト	こめ パター あぶら さとう じゃがいも はくりきこ	にんにく にんじん たまねぎ ホールコーン トマトかん トマトピューレ おくら ミックスフルーツ パインかん	651	23.6
28	水	ホットロールサンド おはなしランチ		ポトフ スパイシービーンズ	ハム チーズ のり ぎゅうにゅう ぶたにく フランクフルト いんげんまめ だいず	しょくばん マーガリン じゃがいも かたくりこ あげあぶら	しょうが にんにく たまねぎ にんじん きゃべつ かぶ かぶのは	614	30.8
29	木	ごはん おはなしランチ		わふうハンバーグオニオンソース わかだけじる キャベツのコールスローサラダ くだもの(きくかみかん)	ぎゅうにゅう ぶたひきにく もめんどうふ とうにゅう かまぼこ わかめ	こめ あぶら ばんこ さとう かたくりこ エッグゲアマヨネーズ	たまねぎ にんにく だけのこ にんじん ねぎ こまつな きゃべつ きゅうり ホールコーン みかん	621	24.5
30	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	あかみそ ぶたにく ぎゅうにゅう わかめ きぬこしどうふ	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら かたくりこ しろこま さとう はちみつ はくりきこ あげあぶら こなざとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん もやし ほしきくらげ ねぎ ホールコーン こまつな きゃべつ かぼちゃペースト	604	22.1

※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。

へいぎん	627	24.6
きじゅんりょう	650	21.1～32.5

♪10月の予定♪

ついたち	とうきょうと	りょうり	なか	ぜんしきゅうしやうしき	にち	こうしきしやうしき
1日	東京都の料理	7日	前期終業式	13日	後期始業式	
にち	えーびーしーくきんぐ	こらぼきゅうしよく	にち	じゅうさんやこんだて	にち	
21日	ABCクッキングコラボ給食	23日	十三夜献立	27日から	「おはなしランチ」	

おはなしランチ

ほんで 本に出てくるおいしいような料理。食べて
みたい！と思ったことはありませんか？
そんな料理を給食で味わいます。
ほんとしよつ よ 本も図書室で読んでみてくださいね！