

# 給食献立予定表

令和6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	きいろのなかま	みどりのなかま	
				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ととのえる	
2水	ふかがわめし [東京都の料理]	ぎゅうにゅう	めだいのフライ かんもじる いとかんてんのごまずあえ	あさり、ぎゅうにゅう、メダイ、メダイ、とりにく、わかめ、しるみそ、いとかんてん	こめ、ひまわりあぶら、さとう、はくりきこ、パンこ、パンこ、なたねサラダあぶら(揚げ)、さつまいも、ごまあぶら、しろいりごま	ごぼう、にんじん、しょうが、だいこん、ながねぎ、キャベツ、きゅうり	649 26.6
3木	フライドライス [ハワイコロボ給食]	ぎゅうにゅう	フリフリチキン サイミンふうスープ マンゴーゼリー	ウインナー、たまご、ぎゅうにゅう、とりにく、とりにく、とりにく、なると	こめ、むぎ、ごまあぶら、ひまわりあぶら、さとう、はちみつ	たまねぎ、こまつな、パインジュース、にんにく、しょうが、にんじん、りょくとうもやし、はくさい、ながねぎ、マンゴージュース	615 26.7
4金	アップルトースト	ぎゅうにゅう	ポークビーンズ 大根とコーンのサラダ	ぎゅうにゅう、だいず、いんげん、まめ、きんときまめ、ペーコン、ぶたにく	しよくパン、しよくパン、しよくパン、バター、さとう、ひまわりあぶら、じゃがいも、はくりきこ、しろいりごま	りんご、にんにく、たまねぎ、にんじん、セロリ、さやいんげん、だいこん、きゅうり、とうもろこし	584 21.1
7月	ごはん	ぎゅうにゅう	えだまめいりたまごやき 吉野汁 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、なまあげ	こめ、ひまわりあぶら、さとう、かたくりこ、じゃがいも、なたねサラダあぶら(揚げ)、ごまあぶら、いとこんにやく	えだまめ、にんじん、たまねぎ、たけのこ、だいこん、しいたけ、ながねぎ、こまつな、ごぼう、ピーマン	619 25.3
8火	さんまのまぜごはん	ぎゅうにゅう	田舎汁 ぶどう(シャインマスカット)	さんま、ぎゅうにゅう、あぶらあげ、しるみそ、あかみそ	こめ、かたくりこ、はくりきこ、なたねサラダあぶら(揚げ)、さとう、しろいりごま、じゃがいも	しょうが、にんじん、だいこん、えのきたけ、ながねぎ、こまつな、シャインマスカット	658 24.8
9水	ナポリタン [目の愛護デー献立]	ぎゅうにゅう	パンプキンサラダ ブルーベリーマフィン	ボンレスハム、ぶたにく、こなチーズ、ぎゅうにゅう、たまご、とうにゅう	スパゲッティ、ひまわりあぶら、さとう、はちみつ、はくりきこ	にんにく、たまねぎ、にんじん、ピーマン、マッシュルーム、かぼちゃ、キャベツ、ブルーベリー	641 21.8
15火	くりおこわ [十三夜献立]	ぎゅうにゅう	さばのこうみやき さわにわん おつきみだんご	ぎゅうにゅう、さば、さば、さば、あかみそ、ぶたにく、とうふ、きなこ	こめ、もちごめ、くり、くろいりごま、さとう、かたくりこ、しらたまご、じょうしんこ	しょうが、にんじん、だいこん、たけのこ、しいたけ、ブロッコリー、もやし、ながねぎ、こまつな	591 28.8
16水	こんさいのわふう ドライカレー [世界食糧デー献立]	ぎゅうにゅう	ガーリックポテト まるごとキャロットゼリー	ぶたひきにく、だいず、あかみそ、レンズまめ、ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、ひまわりあぶら、いとこんにやく、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	615 21.7
17木	ねぎしおぶたどん	ぎゅうにゅう	ごもくスープ くだもの(りんご)	ぶたにく、ぎゅうにゅう、とりにく、とうふ	こめ、むぎ、ひまわりあぶら、かたくりこ、しろいりごま、ごまあぶら、はるさめ	にんにく、しょうが、ながねぎ、たまねぎ、にんじん、りょくとうもやし、にら、レモンじり、たけのこ、しいたけ、こまつな、りんご	574 21.1
18金	ごはん	ぎゅうにゅう	さけのちゃんちゃんやき さわにわん はくさいのしおこんぶあえ くだもの(きついかみかん)	ぎゅうにゅう、さけ、さけ、さけ、しるみそ、あかみそ、とうふ、あぶらあげ、しおこんぶ	こめ、さとう、かたくりこ、ひまわりあぶら、こんにやく、さといも	しょうが、たまねぎ、キャベツ、りょくとうもやし、にんじん、ピーマン、ごぼう、だいこん、ながねぎ、はくさい、みかん	602 30.3
21月	まいたけごはん	ぎゅうにゅう	ししゃものいそべあげ にくじゃが くだもの(なし)	あぶらあげ、ぎゅうにゅう、ししゃも、あおりの、ぶたにく	こめ、さとう、はくりきこ、なたねサラダあぶら(揚げ)、ひまわりあぶら、じゃがいも、いとこんにやく、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、なし	581 22.4
22火	バターチキンカレー [ワンダフル給食]	ぎゅうにゅう	サブジ コールスロー	ジョア、とりにく、ヨーグルト、なまクリーム、ぎゅうにゅう、ぶたひきにく	こめ、バター、なたねサラダあぶら(揚げ)、じゃがいも、さとう	にんにく、しょうが、たまねぎ、グリーンピース、キャベツ、きゅうり、にんじん、あかたまねぎ	647 21.1
23水	ごはん	ぎゅうにゅう	スマかつおのたつたあげ のつべいじる きりぼしだいこんのごまずあえ	ぎゅうにゅう、かつお、とりにく、とうふ	こめ、かたくりこ、はくりきこ、なたねサラダあぶら(揚げ)、さといも、さとう、ごまあぶら、しろいりごま	しょうが、にんじん、だいこん、こまつな、りょくとうもやし、きゅうり、きりぼしだいこん	604 29.9
24木	きつねうどん	ぎゅうにゅう	いがぐりあげ カリカリじゃこサラダ	とりにく、かまぼこ、あぶらあげ、ぎゅうにゅう、ぎゅうにゅう、たまご、わかめ、ちりめんじゃこ	うどん、さとう、さつまいも、さとう、バター、はくりきこ、そうめん、なたねサラダあぶら(揚げ)、しろいりごま、ごまあぶら	にんじん、たまねぎ、しいたけ、ながねぎ、こまつな、キャベツ、きゅうり	599 25.8
25金	こうやどうふいり そぼろごはん	ぎゅうにゅう	とんじる くだもの(かき)	とりひきにく、こうやどうふ、ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、あぶらあげ、あかみそ、しるみそ	こめ、むぎ、ひまわりあぶら、さとう、ごまあぶら、こんにやく、じゃがいも	にんじん、しいたけ、ながねぎ、しょうが、ごぼう、だいこん、かき	596 27.7
29火	マーボーどん	ぎゅうにゅう	ちゅうかずあえ フルーツポンチ	ぶたひきにく、あかみそ、とうふ、ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、ひまわりあぶら、さとう、かたくりこ、ごまあぶら、はるさめ	にんにく、しょうが、ながねぎ、にんじん、しいたけ、にら、キャベツ、だいずもやし、きゅうり、パインかん、みかんかん、りんごかん	646 25.2
30水	かつおぶりかけごはん (SDGsふりかけ) [食品ロス削減の日]	ぎゅうにゅう	ゼリーフライ かぶのみそしる やさしいからししょうゆあえ	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、しるみそ、わかめ	こめ、さとう、しろいりごま、じゃがいも、ひまわりあぶら、しろすりごま、はくりきこ、なたねサラダあぶら(揚げ)	にんじん、たまねぎ、ながねぎ、かぶ、かぶ、こまつな、りょくとうもやし	624 24.4
31木	オレンジフレンチトースト [ハロウィン献立]	ぎゅうにゅう	パンプキンチュー ひじきとえだまめのサラダ	たまご、ぎゅうにゅう、とりにく、レンズまめ、ぎゅうにゅう、こなチーズ、干ひじき	むえんしよくパン、むえんしよくパン、むえんしよくパン、バター、さとう、ひまわりあぶら、じゃがいも、はくりきこ、しろいりごま、ごまあぶら	オレンジジュース、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、えだまめ	588 25.6
へいきん							613 25.0
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20%減、高学年の栄養量は中学年の栄養量の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♪

<p>3日 ハワイ大使館コロボ給食</p> <p>9日 前期終業式</p> <p>22日 ワンダフル給食</p>	<p>7日 6年生陸上記録会(6年生給食なし)</p> <p>15日 後期始業式・十三夜献立</p> <p>29日 「体育の日」予備日</p>
--	---

ワンダフル給食  
ホームページの  
QRコードです。→   
URL: <https://swslp.tokyo/>

