

10月 献立表



渋谷区立長谷戸小学校



日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
2 水	ごはん 揚げじゃがまる (ひき肉版) わかめのサラダ 3種のきのこのすまし汁	○	牛乳, 豚ひき肉, 大豆, あおのり, わかめ (乾燥, 水戻し)	こめ, じゃがいも, 油, かたくり粉, 油, ごま油, 三温糖, 白ごま	紅ショウガ, ねぎ, キャベツ, もやし, にんじん, だいこん, ぶなしめじ, えのきたけ, 干し椎茸, こまつな	605 kcal 16.6 g
3 木	そぼろごはん 豚汁 巨峰	○	牛乳, たまご, 鶏ひき肉, 豚モモ肉, 米みそ, 米みそ	こめ, 油, 上白糖, こんにゃく, ごま油	しょうが, にんじん, 干し椎茸, ごぼう, さやいんげん, だいこん, こまつな, 巨峰	599 kcal 23.5 g
4 金	わかめごはん コーンいりちぐさ焼き 切り干し大根いり中華風サラダ 豆腐とだいこんのみそ汁	○	牛乳, 炊き込みわかめ, 鶏ひき肉, たまご, 木綿豆腐, 米みそ, 米みそ	こめ, 油, 三温糖, 白ごま, ごま油	にんじん, たまねぎ, エリンギ水煮, コーンかん, キャベツ, こまつな, 切り干しだいこん, だいこん	623 kcal 25.2 g
7 月	ごはん いかとじゃがいものチリソースあえ 春雨炒め 白菜とわかめのスープ	○	牛乳, いか, 豚ひき肉, 木綿豆腐, わかめ	こめ, かたくり粉, じゃがいも, 油, 油, 三温糖, 緑豆はるさめ, ごま油, 白ごま	にんにく, しょうが, たまねぎ, ねぎ, もやし, にんじん, はくさい	638 kcal 21.6 g
8 火	麦ごはん 花しゅうまい 青菜のおひたし 厚揚げとだいこんのみそ汁	○	牛乳, 豚ひき肉, 鶏ひき肉, 木綿豆腐, かつお節, 厚揚げ, 米みそ, 米みそ	こめ, 米粒麦 (押麦), ごま油, かたくり粉, しゅうまいの皮	たまねぎ, しょうが, こまつな, キャベツ, にんじん, だいこん	634 kcal 28.1 g
9 水	海鮮あんかけ焼きそば ひよこ豆とさつま芋の輪がらめ	○	牛乳, いか, むきえび, 豚肩肉, ひよこ豆	油, 中華麺, かたくり粉, さつまいも, 油, 三温糖	にんにく, にんじん, はくさい, もやし, チンゲンツアイ	676 kcal 26.6 g
15 火	五目チャーハン (なるといり) のり塩ビーンズ ワンタンスープ	○	牛乳, 豚肩肉, なると, 大豆, あおのり, 鶏むね肉, なると	こめ, 油, ごま油, かたくり粉, 油, ワンタンの皮, 白ごま	しょうが, にんじん, たけのこ, たまねぎ, ねぎ, はくさい, こまつな	597 kcal 25.4 g
16 水	ぶどうパン チリビーンズ こまつなサラダ	○	牛乳, 豚肩肉, 大豆, 金時豆, ツナ	ぶどうパン, 油, 三温糖, 薄力粉	セロリ, たまねぎ, にんじん, トマト缶, こまつな, キャベツ	593 kcal 24.6 g
17 木	かきまわし (鶏飯 愛知県) 赤だしの味噌汁 鬼まんじゅう	○	牛乳, 鶏もも肉, 油揚げ, 木綿豆腐, 米みそ, 八丁味噌, わかめ	こめ, 油, 三温糖, さつまいも, 上白糖, 薄力粉	にんじん, たけのこ, ごぼう, 干し椎茸, だいこん, ぶなしめじ, こまつな	621 kcal 20.9 g
18 金	ごまいりゆかりごはん わかさぎのからあげ 春雨サラダ 吉野汁	○	牛乳, スメルト, 鶏むね肉, 木綿豆腐	こめ, 白ごま, かたくり粉, 油, 緑豆はるさめ, 油, ごま油, 三温糖, こんにゃく	だいこん, キャベツ, にんじん, はくさい, こまつな	615 kcal 25.3 g
21 月	麻婆豆腐丼 青菜とコーンのサラダ かき	○	牛乳, 豚ひき肉, 大豆, 木綿豆腐, 米みそ, 八丁味噌	こめ, 米粒麦 (押麦), 油, 三温糖, かたくり粉, ごま油	にんにく, しょうが, にんじん, たまねぎ, ねぎ, こまつな, キャベツ, コーンかん, かき	613 kcal 24.9 g
22 火	ミルクパン ぶどうジュース 200ml 魚のフライ 野菜チップス 冷凍りんご		たら	ミルクパン, 薄力粉, パン粉, 油, じゃがいも, さつまいも	ぶどうジュース, かぼちゃ, 冷凍りんご	584 kcal 17.7 g
23 水	鶏肉とたけのこのごはん 和風トックスープ ぶどうゼリー	○	牛乳, 鶏むね肉, 油揚げ, 豚肉, 粉寒天	こめ, 米粒麦 (押麦), 油, じゃがいも, 星型トック, 上白糖	にんじん, 干し椎茸, たけのこ, にんにく, こまつな, ぶどう (濃縮還元ジュース)	583 kcal 23.0 g
24 木	麦ごはん タイ風唐揚げ キャベツともやしのサラダ 白菜となめこのみそ汁	○	牛乳, 鶏モモ肉 切身, 油揚げ, 米みそ, 米みそ	こめ, 米粒麦 (押麦), 上白糖, かたくり粉, 油, 油, ごま油, 三温糖, 白ごま	にんにく, しょうが, キャベツ, にんじん, もやし, はくさい, なめこ, こまつな	656 kcal 23.8 g
25 金	長谷戸ラーメン パンキンバイ風	○	牛乳, 豚モモ肉	中華麺, ラード, かたくり粉, ごま油, 三温糖, ぎょうざの皮, 油	にんにく, しょうが, にんじん, もやし, たまねぎ, キャベツ, ねぎ, にら, かぼちゃ	654 kcal 26.1 g
28 月	ごはん かみかみ筑前煮 かきたま汁 かき	○	牛乳, 鶏もも肉, 大豆, 高野豆腐, 絹ごし豆腐, たまご	こめ, 油, こんにゃく, 三温糖, かたくり粉	しょうが, たけのこ, にんじん, たまねぎ, ごぼう, はくさい, こまつな, かき	633 kcal 26.2 g
29 火	バターチキンカレー ジョア (プレーン) サブジ コールスロー		鶏もも肉, 無糖ヨーグルト, なまくりーム, 牛ひき肉, 豚ひき肉	こめ, バター, 油, じゃがいも, 三温糖	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, セロリ, グリンピース, キャベツ, きゅうり, 赤たまねぎ	744 kcal 26.9 g
30 水	きなこトースト ポトフ (かまぼこ入り) おさつチップス (2色)	○	牛乳, きな粉, 豚肉, ウィンナー, かまぼこ	食パン, バター, 三温糖, 油, さつまいも, むらさきいも, 油, 上白糖	セロリ, にんにく, にんじん, たまねぎ, キャベツ, かぶ	630 kcal 20.6 g
31 木	ごはん さばのごま味噌がけ 野菜とこんにゃくのじゃこあえ じゃがいもとたまねぎのみそ汁	○	牛乳, さば, 米みそ, ちりめんじゃこ, 油揚げ, 米みそ	こめ, ごま油, 三温糖, ねりごま, 白ごま, つきこん, 上白糖, 油, じゃがいも	にんにく, こまつな, キャベツ, にんじん, もやし, たまねぎ	616 kcal 23.5 g