



10月 給食献立表



令和5年度

渋谷区立長谷戸小学校

日	献立名	牛乳	あかのなかま ちやちやくになる 赤の仲間 血や肉になる	きのなかま ねつちやからのもとになる 黄の仲間 熱や力の元になる	みどりのなかま からだのちやうしをとのえる 緑の仲間 体の調子を整える	1人分 (kcal) たんぱく質 (g)	
2月	わかめごはん	○	わかめごはんのもと	こめ		623	
	コーンいりちぐさやき		とりひきにく、たまご	あぶら、さんおんとう	にんじん、たまねぎ、エリンギ、コーンかん		
	きりぼしだいこんいりちゅうかふうサラダ				ごま、あぶら、ごまあぶら、さんおんとう	キャベツ、にんじん、こまつな、きりぼしだいこん	25
	とうふとだいこんのみそしる			とうふ、みそ		だいこん、たまねぎ	
3月	ごはん	○		こめ		605	
	あげじゃがまる		ぶたひきにく、だいず、あおりの	じゃがいも、あぶら、かたくりこ	べにしょうが、ねぎ		
	わかめサラダ		わかめ	あぶら、ごまあぶら、さんおんとう、ごま	キャベツ、もやし、にんじん	16.6	
	3しゆのきのこのすましじる				だいこん、にんじん、しめじ、えのきたけ、ほししいだけ、こまつな		
4月	そばろごはん	○	たまご、とりひきにく	こめ、あぶら、さとう	しょうが、にんじん、ほししいだけ、ごぼう、さやいんげん	591	
	とんじる		ぶたにく、みそ	あぶら、こんにやく、ごまあぶら	しょうが、にんじん、だいこん、こまつな		
	きよほう					きよほう	23.5
10月	ごはん	○		こめ		616	
	さばのごまみそがけ		さば、みそ	ごまあぶら、さんおんとう、ねりごま、ごま	にんにく		
	やさいとこんにやくのじゃこあえ		ちりめんじゃこ	つきこんにやく、ごまあぶら、さとう、あぶら	こまつな、キャベツ、にんじん、もやし	23.5	
	じゃがいもとたまねぎのみそしる		あぶらあげ、みそ	じゃがいも	たまねぎ		
11月	ごはん	○		こめ		638	
	いかとじゃがいものチリソースあえ		いか	かたくりこ、じゃがいも、あぶら、さんおんとう	にんにく、しょうが、たまねぎ、ねぎ		
	はるさめいため		ぶたひきにく	あぶら、りょくとうはるさめ、ごまあぶら、ごま	にんにく、もやし、たまねぎ、にんじん	21.6	
	はくさいとわかめのスープ		とうふ、わかめ	ごまあぶら	にんじん、はくさい		
12月	むぎごはん	○		こめ、おしむぎ		634	
	はなしゅうまい		ぶたひきにく、とりひきにく、とうふ	ごまあぶら、かたくりこ、しゅうまいのかわ	たまねぎ、しょうが		
	あおなのおひたし		かつおぶし		こまつな、キャベツ、にんじん	28.1	
	あつあげとだいこんのみそしる		あつあげ、みそ		だいこん、こまつな		
13月	こちくチャーハン	○	ぶたにく、なると	こめ、あぶら、ごまあぶら	しょうが、にんじん、たけのこ、たまねぎ、ねぎ	584	
	のりしおビーンズ		だいず、あおりの	かたくりこ、あぶら			
	ワンタンスープ		とりにく、なると	あぶら、わんだんのかわ、ごまあぶら、ごま	にんじん、はくさい、こまつな	25.0	
16月	かきまわし	○	とりにく、あぶらあげ	こめ、あぶら、さんおんとう	にんじん、たけのこ、ごぼう、ほししいだけ	621	
	あかだしのみそしる		とうふ、みそ、はちょうみそ、わかめ	あぶら	だいこん、しめじ、こまつな		
	おにまんじゅう				さつまいも、さとう、こむぎこ	20.9	
17月	かいせんあんかけやきそば	○	いか、むぎえび、ぶたにく	あぶら、ちゅうかめん、かたくりこ	にんにく、にんじん、はくさい、もやし、チンゲンサイ	676	
	ひよこめとさつまいものあめがらめ		ひよこめ	かたくりこ、さつまいも、あぶら、さんおんとう	26.6		
18月	ぶどうパン	○		ぶどうパン		593	
	チリビーンズ		ぶたにく、だいず、きんときまめ	あぶら、さんおんとう、こむぎこ	セロリ、たまねぎ、にんじん、トマトかん		
	こまつなサラダ		ツナ	あぶら、さんおんとう	こまつな、キャベツ、にんじん、たまねぎ	24.6	
19月	ごまいりゆかりごはん	○		こめ、ごま		615	
	わかさぎのからあげ		わかさぎ(スマルト)	かたくりこ、あぶら			
	はるさめサラダ			りょくとうはるさめ、あぶら、ごまあぶら、さんおんとう、ごま	だいこん、キャベツ、にんじん	25.3	
	よしのじる		とりにく、とうふ	あぶら、こんにやく、かたくりこ	にんじん、はくさい、こまつな		
20月	マーボーとうふどん	○	ぶたひきにく、だいず、とうふ、みそ、はちょうみそ	こめ、おしむぎ、あぶら、さんおんとう、かたくりこ、ごまあぶら	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、ねぎ	613	
	あおなとコーンのサラダ			あぶら、さんおんとう	こまつな、にんじん、キャベツ、コーンかん、たまねぎ		
	かき				かき	24.9	
23月	ポパイライス	○	ぎゅうひきにく、ぶたひきにく、なまクリーム、みそ	こめ、バター	ほうれんそう	637	
	ハチのふるさとハンバーグ		ベーコン	こめ、あぶら	いためたまねぎ、たまねぎ、マッシュルーム、しいたけ、まいが、にんじん、セロリ、たまご		
	キャロットスープ			オリーブオイル	にんにく、たまねぎ、にんじん、セロリ	21.9	
	むぎごはん			こめ、おしむぎ			
24月	さかなのフライ	○	たら、たまご	こむぎこ、パンこ、あぶら		624	
	キャベツともやしのサラダ		あぶら、ごまあぶら、さんおんとう、ごま	キャベツ、にんじん、もやし			
	はくさいとなめこのみそしる		あぶらあげ、みそ	はくさい、なめこ、こまつな	24.8		
25月	長谷戸しょうゆラーメン	○	ぶたにく	ちゅうかめん、ラード、かたくりこ、ごまあぶら	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	655	
	パンクンパイ風			さつまいも、むらさきいも、あぶら、さとう	26.1		
26月	ごはん	○		こめ		633	
	かみかみちくぜんに		とりにく、だいず、こうやとうふ	あぶら、こんにやく、さんおんとう、かたくりこ	しょうが、たけのこ、にんじん、たまねぎ、ごぼう		
	かきたまじる		とうふ、たまご	かたくりこ	にんじん、はくさい、こまつな	26.2	
	かき				かき		
27月	とりにくとたけのこのごはん	○	とりにく、あぶらあげ	こめ、おしむぎ、あぶら	にんじん、ほししいだけ、たけのこ	584	
	わふうトックスープ		ぶたにく	あぶら、じゃがいも、トック	にんにく、にんじん、こまつな		
	ぶどうゼリー		こなかんてん	さとう	ぶどうジュース	23.1	
30月	ドライカレー	○	ぶたひきにく、だいず	こめ、おしむぎ、あぶら	にんにく、しょうが、セロリ、たまねぎ、にんじん	651	
	おいものマセドアンサラダ			さつまいも、むらさきいも、あぶら、さとう	キャベツ、にんじん、たまねぎ		
	りんご				りんご	22.0	
31月	きなこトースト	○	きなこ	しょくぱん、バター、さんおんとう		630	
	ポトフ		ぶたにく、ウインナー、かまぼこ	あぶら	セロリ、にんにく、にんじん、たまねぎ、キャベツ、かぶ		
	おさつチップス			さんおんとう、マッシュポテト、ぎょうざのかわ、あぶら	20.6		

めざせひとくち30回、よくかんで食べよう！
 一かみかみマークがついているこんだては
 いつもより、よくかんで食べましょう。

◇10月のぎゅうしょく もくひょう
 すきらいを なくそう
 ◇10月のしょくいく もくひょう
 さかなの えいようを かんがえよう

基準栄養量 650 (kcal) / 21.1~32.5(g)
 長谷戸小の平均栄養量 622kcal / 24.0 g
 ◇材料の購入、その他の理由で献立を変更する場合がございます
 ◇栄養価は中学年の値です。低学年は0.9、高学年は1.1を乗じてください。