



# 10月 こんだてひょう



令和6年

渋谷区立広尾小学校

日	行事等	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	ランチ ルーム
2	水	チンジャオロース井魚ののりチーズ揚げ豆腐のスープ	牛肉 ○ 秋鮭, チーズ, 焼きのり 鶏もも肉, 絹ごし豆腐	米, 油, 砂糖, かつくり粉 春巻きの皮, 薄力粉, 油 かつくり粉	青ピーマン, にんにく, 生姜, たけのこ 生姜 生姜, えのきたけ, ねぎ, にんじん	717 kcal 41.5 g		
3	木	ホットドッグ トマトとレタスのスープ さっぱりポテトサラダ 小松菜ケーキ	ウィンナー (乳・卵・大豆不使用) ○ 鶏もも肉, たまご まぐろ缶詰 牛乳, たまご, 粉チーズ, 脱脂粉乳	コッペパン, 卵不使用マヨネーズ, さとう 油, かつくり粉 じゃがいも, 油, 砂糖 薄力粉, 砂糖, 無塩バター	たまねぎ, トマト, レタス にんじん, たまねぎ, きゅうり こまつな	611 kcal 25.1 g	★	
4	金	ごはん さんまのかば焼き おひたし かぶのみそ汁	さんま ○ かつお節 絹ごし豆腐, かつお節, こんぶ, 赤色みそ, 淡色みそ	米 かつくり粉, 油, 三温糖 三温糖 さつまいも	生姜 はくさい, こまつな, にんじん, りょくとうもやし かぶ, かぶ葉, ねぎ, えのきたけ	625 kcal 25.0 g		
7	月	6年生 陸上記録会 ごはん かみかみふりかけ 筑前煮 シャキシャキあえ	ちりめんじゃこ, かつお節 ○ 鶏もも肉, かつお節	米 白ごま, 三温糖 三温糖, 油, こんにゃく, じゃがいも 砂糖, 油	生姜, たけのこ, ごぼう, れんこん, にんじん, 干し椎茸, さやいんげん 切干したいこん, もやし, こまつな, にんじん, きゅうり	647 kcal 27.2 g		
8	火	渋谷区・ハワイ コラボ給食 フライドライス フリフリチキン サイミン風スープ マリンブルーゼリー	ウィンナー (乳・卵・大豆不使用), たまご ○ 鶏もも肉 なると	米, ごま油, 油 砂糖, はちみつ, ごま油 砂糖	たまねぎ, こまつな パインジュース, にんにく, 生姜 にんじん, りょくとうもやし, はくさい, ねぎ	685 kcal 25.7 g	★	
9	水	ひろお ベーカーリー 手作りフォカッチャ ポトフ フライビーンズサラダ 型抜きチーズ	○ ベーコン, 鶏もも肉, フランクフルト 大豆 (乾) プロセスチーズ	強力粉, さとう, オリーブ油 油, じゃがいも かつくり粉, 油, 砂糖, プロセスチーズ	にんにく, にんじん, たまねぎ, キャベツ, だいこん, だいこん葉 にんじん, きゅうり, とうもろこし, キャベツ, たまねぎ	596 kcal 28.7 g		
秋季休業 (10月10日~14日)								
15	火	十三夜 献立 栗ごはん 肉豆腐 きんぴらごぼう ゆずゼリー	○ 焼き豆腐, 豚もも肉, かつお節, こんぶ	米, 栗, 白ごま しらたき, 焼きふ, 砂糖 しらたき, 油, 三温糖, 白ごま, ごま油 砂糖	生姜, にんじん, 干し椎茸, たまねぎ ごぼう, にんじん ゆずビュレ	650 kcal 26.9 g		
16	水	マーボー井パンサンスー 大豆しゃりしゃり	○ 木綿豆腐, 豚ひき肉, 赤色みそ, 八丁みそ 大豆 (乾), あおのり	米, 油, 三温糖, かつくり粉, ごま油 緑豆はるさめ, 三温糖, ごま油 かつくり粉, 油	にんじん, ねぎ, たけのこ, 干し椎茸, いら, にんにく, 生姜 きゅうり, りょくとうもやし, にんじん	666 kcal 29.5 g		
17	木	ごはん 枝豆入り和風ハンバーグ しらたきのピリ辛炒め かきたま汁	○ 木綿とうふ, 牛ひき肉, 豚ひき肉, たまご 豚肉, 淡色みそ 絹ごし豆腐, 鶏もも肉, たまご, かつお節, こんぶ	米 油, 三温糖 油, しらたき, 砂糖, ごま油 かつくり粉	たまねぎ, えだまめ, 生姜, しそ葉, だいこん 生姜, にんにく, ねぎ, にんじん, たけのこ, さやいんげん こまつな, ねぎ	694 kcal 38.0 g	★	
18	金	ソース焼きそば 棒ぎょうざ 中華スープ ごま団子	○ 豚もも肉, あおのり 豚ひき肉 豚もも肉, 昆布 ゆで小豆缶詰	米ぬか油, 蒸し中華めん 緑豆はるさめ, ごま油, かつくり粉, 春巻きの皮, 油 油 白玉粉, 白ごま, 油	にんじん, たまねぎ, キャベツ, いら いら, はくさい, 生姜, にんにく にんじん, たけのこ, はくさい, きくらげ, えのきたけ, とうもろこし	668 kcal 28.0 g		
19	土	土曜日授業 給食あり ナポリタン コーンスープ ブランマンジェりんごソース	○ ベーコン, フランクフルト, 粉チーズ 鶏もも肉, ベーコン, たまご 牛乳	スパゲッティ, オリーブ油, 油, 有塩バター 油, かつくり粉 コーンスターチ, 三温糖, バニラエッセンス	たまねぎ, マッシュルーム, 青ピーマン, パセリ たまねぎ, にんじん, とうもろこし缶詰, パセリ りんご, りんごジャム, レモン果汁	676 kcal 28.2 g		
22	火	渋谷 ワンダフル 給食 ジョア バターチキンカレー サブジ コールスローサラダ	○ 鶏もも肉, ヨーグルト, 生クリーム 牛ひき肉, 豚ひき肉	米, 有塩バター, 油 油, じゃがいも 油, 三温糖	にんにく, 生姜, たまねぎ, にんじん, セロリー にんにく, 生姜, たまねぎ, グリンピース キャベツ, きゅうり, にんじん, 赤たまねぎ	755 kcal 26.0 g		
23	水	ごはん 手作りなめたけ 黒酢豚 鉄骨サラダ	○ 豚ロース肉 干ひじき, ちりめんじゃこ	米 薄力粉, かつくり粉, 油, 砂糖, ごま油 ごま油, 三温糖, 白ごま	えのきたけ ぶなしめじ, たけのこ, 黄ピーマン, 赤ピーマン, たまねぎ キャベツ, こまつな, にんじん	735 kcal 27.6 g	★	
24	木	ごはん ししゃものおかき揚げ もやしと茎わかめのサラダ さつま汁	○ ししゃも くきわかめ 鶏もも肉, 油揚げ, 赤色みそ, 淡色みそ, かつお節, こんぶ	米 ぶぶあられ, 薄力粉, 油 砂糖, ごま油, 白ごま 油, こんにゃく, さつまいも	キャベツ, きゅうり, にんじん, もやし, ねぎ ごぼう, ぶなしめじ, にんじん, ねぎ, 生姜	637 kcal 26.1 g		
25	金	3年生 社会科見学 5年生 バイクン グ給食 ぶどうパン ホワイトシチュー マカロニサラダ りんご	○ 鶏もも肉, 牛乳, 生クリーム	ぶどうパン じゃがいも, 油, 薄力粉, 有塩バター ツイストマカロニ, 油, 三温糖	マッシュルーム, たまねぎ, にんじん, パセリ キャベツ, きゅうり, にんじん, 赤たまねぎ りんご	542 kcal 22.5 g	5年生	
28	月	おはなし 給食 チリビーンズライス ファイバーサラダ ぐりとぐらのカステラ	○ 豚ひき肉, 大豆, パルメザンチーズ 糸寒天 たまご, 牛乳	米, 有塩バター, 油, 砂糖, じゃがいも, 薄力粉 ごま油, 砂糖 砂糖, 強力粉, はちみつ, 油	にんにく, 生姜, たまねぎ, にんじん, トマト缶詰 キャベツ, もやし, きゅうり, にんじん, たまねぎ	701 kcal 24.8 g	★	
29	火	1年生 生活科見学 4年生 バイクン グ給食 メキシカンピラフ ペイザンヌスープ マセドアンサラダ	○ 牛ひき肉 鶏もも肉	米, 有塩バター, 油 じゃがいも, 油	トマト缶詰, にんじん, たまねぎ, マッシュルーム, とうもろこし缶詰, グリンピース にんじん, セロリー, キャベツ, たまねぎ, だいこん, パセリ にんじん, きゅうり, とうもろこし	550 kcal 22.0 g	4年生	
30	水	ジョア ビーフカレーライス ツナ入りコーンサラダ 梨2種類食べくらべ ミルクパン	○ ジョア 牛もも肉 まぐろ缶詰	米, 油, じゃがいも, 薄力粉, 有塩バター 油, 砂糖	にんにく, 生姜, たまねぎ, にんじん キャベツ, にんじん, とうもろこし缶詰 和梨, 洋梨	706 kcal 22.7 g	★	
31	木	ハロウィン 献立 かぼちゃのチキンポットパイ 大根とハムのサラダ おかしな目玉焼き	○ 鶏もも肉, 牛乳, 生クリーム ハム (乳・卵・大豆不使用) カルピス	ミルクパン パイ皮, 油, 薄力粉, 有塩バター 油, 砂糖 砂糖	西洋かぼちゃ, たまねぎ, にんじん, プロックロー だいこん, きゅうり, たまねぎ もも缶詰	662 kcal 23.1 g		

※材料購入その他の理由で、献立の内容が一部変更されることもありますので、ご了承ください。

★のついている日は、ランチルーム給食はありません。

10月になりました。実りの秋、食欲の秋の到来です。  
新米のご飯や、柿、さつまいも、栗、きのこ。魚も脂がのっておいしくなってきます。  
給食でも、秋の味覚をたくさん使っています。旬を味わって食べましょう。



今月の平均栄養価	659kcal 27.3g
学校給食摂取基準	650kcal 21.1~32.5 g

平均栄養価は、学校給食摂取基準の±10%の範囲で設定しています。