

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	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		マーボー丼 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 バイキング 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 バイキング 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。

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。



★のついでている日は、ランチルーム給食はありません。	
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。	