



10月 こんだてひょう



令和5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
3火		ごはん ハガツオの照り焼き 切干大根のオイスターソース炒め ずまし汁		かつお 豚ばら肉 とり肉,なると	米 三温糖,かたくり粉 油,ごま油,三温糖	 切干しだいこん,にら,もやし,にんじん にんじん,ねぎ,にら	564 kcal 27.3 g	
4水	前期 終業式	キーマカレー ツナ入りコーンサラダ 梨		豚ひき肉,大豆(乾) まぐろ缶詰 	米,有塩バター,油,砂糖,薄力粉 油,砂糖	にんにく,生姜,にんじん,たまねぎ, グリーンピース,トマト キャベツ,にんじん,とうもろこし缶詰	687 kcal 21.6 g	★
10火	後期 始業式	メキシカンピラフ コーンポタージュ 大根とハムのサラダ		豚ひき肉 牛乳,生クリーム ハム	米,有塩バター,油 有塩バター,じゃがいも 油,砂糖	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, グリーンピース たまねぎ,とうもろこし缶詰, とうもろこし缶詰,パセリ だいこん,きゅうり,たまねぎ	598 kcal 20.7 g	
11水	6年生 陸上 記録会	こぎつねごはん 沢煮椀 ゼリーフライ		鶏ひき肉,油揚げ ふた肉 おから,ベーコン	米,油,つきこんにゃく,砂糖 油,かたくり粉 じゃがいも,薄力粉,パン粉,油	 にんじん,さやいんげん にんじん,ごぼう,だいこん,干し椎茸, えのきたけ,ねぎ にんじん,たまねぎ,ねぎ,れんこん	626 kcal 25.6 g	★
12木		ハニートースト ホワイトシチュー にんじんサラダ 		とり肉,牛乳 まぐろ缶詰	食パン,有塩バター,はちみつ じゃがいも,油,薄力粉,有塩バター 白すりごま,油,三温糖	マッシュルーム,たまねぎ,にんじん,パセリ にんじん,キャベツ,らっきょう,レモン果汁	557 kcal 21.3 g	
13金		ごはん のりのつくだ煮 肉じゃが煮 野菜のピリ辛だれ		もみのり,干ひじき ふた肉	米 砂糖 油,三温糖,じゃがいも,しらたき 油,ごま油,三温糖	たまねぎ,にんじん,グリーンピース りょくとうもやし,こまつな, にんじん,たまねぎ	588 kcal 20.9 g	
16月		ガパオライス にらたまスープ クランベリーゼリー		鶏ひき肉,凍り豆腐 絹ごし豆腐,たまご 寒天,ゼラチン	米,油,砂糖 かたくり粉 砂糖	にんにく,たまねぎ,こまつな, 黄ピーマン,赤ピーマン にら,ねぎ クランベリージュース 	618 kcal 28.2 g	
17火		白ごまタンタンうどん ジャンボしゅうまい じゃこ入りおひたし		鶏ひき肉,油揚げ,赤色みそ ふた肉 ちりめんじゃこ	冷凍うどん,油,砂糖,白ねりごま, 白すりごま,ごま油 しゅうまいの皮,三温糖,ごま油, かたくり粉 砂糖	たまねぎ,にんじん,キャベツ,ねぎ,にら たまねぎ,ねぎ,生姜,グリーンピース にんじん,りょくとうもやし,こまつな	596 kcal 31.1 g	
18水		ジョア カレーライス こんにゃくサラダ りんご 	ジョア	とり肉	米,油,じゃがいも,薄力粉,有塩バター つきこんにゃく,砂糖,ごま油,白ごま	にんにく,生姜,たまねぎ,にんじん きゅうり,にんじん,もやし,たまねぎ りんご	671 kcal 18.1 g	★
19木	1年生 生活科 見学	ごはん サーモンのチーズフライ アスパラガスサラダ キャベツとベーコンのスープ		しろさけ,粉チーズ,たまご ベーコン	米 薄力粉,パン粉(生),パン粉(乾燥),油 油,三温糖 油	キャベツ,きゅうり,にんじん, 赤たまねぎ,アスパラガス キャベツ,にんじん,マッシュルーム	605 kcal 25.7 g	
20金		ごはん 鉄火みそ 厚揚げと根菜のうま煮 わかめともやしの酢の物		とり肉,ちりめんじゃこ,赤色みそ とり肉,生揚げ カットわかめ	米 白ごま,油,さとう 油,こんにゃく,さつまいも,さといも, 三温糖 白ごま,砂糖	にんじん,にら,にんにく にんじん,たまねぎ,たけのこ,さやいんげん きゅうり,りょくとうもやし	698 kcal 26.6 g	
23月	渋谷 ワンダフル 給食	ポパイライス ハチのふるさとハンバーグ  キャロットスープ		ほくのふるさとのおこめをつかった ハンバーグだワン!	米,有塩バター 米,油 オリーブ油	ほうれんそう たまねぎ,マッシュルーム,生しいたけ, まいたけ,にんじん,セロリ,にんにく たまねぎ,にんじん,にんにく,ねぎ	622 kcal 21.3 g	
24火		ごはん チーズタッカルビ もやしのごま風味 チンゲン菜のスープ		とり肉,ピザ用チーズ とり肉,絹ごし豆腐,たまご	米 三温糖,ごま油 白すりごま,白ごま ごま油,かたくり粉	生姜,にんにく,にんじん,キャベツ もやし,きゅうり,にんじん ほんしめじ,チンゲンツァイ	604 kcal 28.6 g	
25水		えびと厚揚げの五目丼 焼き肉サラダ  柿 		とり肉,生揚げ,むきエビ ふた肉	米,油,三温糖,かたくり粉,ごま油 油,ごま油,三温糖,白ごま	にんにく,生姜,たまねぎ,にんじん, たけのこ,干し椎茸,はくさい, チンゲンツァイ,ねぎ にんにく,キャベツ,きゅうり,にんじん かき	600 kcal 25.0 g	★
26木	2年生 校外学習	ごはん ししゃものおかき揚げ 和風サラダ みそ汁		ししゃも くきわかめ 油揚げ,絹ごし豆腐,カットわかめ, 淡色みそ,赤色みそ	米 あられ,薄力粉,油 油,砂糖,白ごま	キャベツ,きゅうり,にんじん,たまねぎ だいこん	611 kcal 26.9 g	
27金	4年生 プラネタ リウム 見学	焼きカレーパン ポトフ フルーツヨーグルト		ふた肉,大豆 ベーコン,とり肉,フランクフルト ヨーグルト 	丸パン,油,薄力粉,パン粉 油,じゃがいも	たまねぎ,にんじん 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 みかん缶,パイナップル,りんご	584 kcal 27.6 g	
30月		さつまいもご飯 肉豆腐 ごぼうサラダ 		焼き豆腐,ふた肉	米,さつまいも,白ごま しらたき,焼きふ,砂糖 砂糖,卵不使用マヨネーズ, 白ごま,白すりごま,白ねりごま	生姜,にんじん,干し椎茸,たまねぎ ごぼう,にんじん,きゅうり	613 kcal 27.0 g	★
31火		カラフルピラフ かぼちゃのチキンポットパイ  コールスローサラダ		とり肉 とり肉,牛乳,生クリーム	米,有塩バター,油 パイ皮,油,薄力粉,有塩バター 油,三温糖	にんにく,たまねぎ,にんじん, とうもろこし缶詰,赤ピーマン,さやいんげん 西洋かぼちゃ,たまねぎ, にんじん,プロッコリー キャベツ,きゅうり,にんじん,赤たまねぎ	628 kcal 20.6 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、ご了承願います。

★の付く日は、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	615kcal 24.7g
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。