10月 献立予定表

渋谷区立加計塚小学校

日	牛乳	主食	献立	あか 血や肉、骨になる食品	きいろ 力や熱になる食品	みどり 体の調子を整える食品	栄養量 中学年 エネルギー kcal	たんぱく質 g
3 月	MILK		さんまの蒲焼丼　すまし汁 わかめともやしの酢の物　牛乳	さんま　わかめ 牛乳	米　麦　小麦粉 麩　油	しょうが　だいこん　にんじん きゅうり　もやし	623	22.9
4 火	MILK		ご飯 ベーコンスープ 牛乳 れんこんバーグ ビーンズサラダ	ベーコン　豚ひき肉 いんげんまめ ひよこまめ　ツナ缶	米　パン粉　油	たまねぎ　こまつな　とうもろこし れんこん　きゅうり　きゃべつ　にんにく	665	28.7
5 水	ジョア		焼きうどん　冬瓜の肉味噌がけ ジョア（プレーン）	豚肉　かつお節 青のり　豚ひき肉 乳酸菌飲料	うどん　油 オイスターソース	にんにく　しょうが　にら　ねぎ　キャベツ にんじん　こまつな　とうがん　しいたけ	609	27.0
12 水	MILK		さつまいもご飯 肉団子の野菜あんかけ　ぶどう　牛乳	鶏ひき肉　牛乳	米　さつまいも パン粉	たまねぎ　にんじん　しいたけ　たけのこ ピーマン　ぶどう	641	22.8
13 木	MILK		ご飯　麻婆豆腐　青梗菜スープ　牛乳	豚ひき肉　豆腐 鶏肉　牛乳	米　油	にんにく　しょうが　ねぎ　しいたけ にら　にんじん　たまねぎ　チンゲンサイ	603	33.5
14 金	MILK		はちみつレモントースト あさりのほたてチャウダー　牛乳 カリカリごぼうサラダ	あさり　ほたて貝柱 水煮缶　ベーコン 粉チーズ　牛乳	食パン　はちみつ じゃがいも　小麦粉 クラッカー　バター	レモン　にんじん　たまねぎ　とうもろこし パセリ　ごぼう　きゃべつ　きゅうり　にんにく	606	24.5
17 月	MILK		ご飯　白身魚のバーベキューソース 野菜スープ　かぼちゃプリン　牛乳	しいら　牛乳	米　じゃがいも 砂糖　寒天	にんじん　たまねぎ　えだまめ りんご　かぼちゃ	643	29.5
18 火	MILK		コッペパン　ポパイサラダ　牛乳 なすのトマトソースグラタン	豚ひき肉　チーズ ベーコン　牛乳	コッペパン マカロニ　油	なす　たまねぎ　にんにく　トマト トマト缶　パセリ　ほうれんそう にんにく　とうもろこし　レモン	633	26.3
19 水	MILK		プルコギ丼　わかめスープ　牛乳	豚肉　わかめ　牛乳	米　緑豆はるさめ ごま	にんにく　たまねぎ　ピーマン　パプリカ にら　ねぎ　こまつな	627	24.1
20 木	MILK		鶏肉とごぼうご飯　トビウオのつみれ汁 青のりポテトビーンズ　牛乳	豚肉　大豆　とびうお 鶏ひき肉　あおのり 豆腐　油揚げ　煮干し	米　じゃがいも 薄力粉　油	ごぼう　にんじん　ねぎ　しょうが だいこん　こまつな	658	32.6
21 金	MILK		ご飯　豚肉と春雨のオイスター風味 豆乳タンタンスープ　牛乳 ワンダフル給食	豚肉　豆乳　牛乳	米　緑豆はるさめ オイスターソース ごま　油	まいたけ　にんじん　エリンギ　ピーマン ヤングコーン　えのき　赤ピーマン　ねぎ しょうが にんにく こまつな もやし しめじ	708	27.5
24 月	MILK		五目鶏ご飯　味噌汁　鮭の塩焼き キャベツの塩こぶ和え　牛乳	鶏むね肉　油揚げ 鮭　塩昆布　牛乳	米　こんにゃく	たけのこ　にんじん　グリンピース　ねぎ にら　きゃべつ　きゅうり　たまねぎ	600	26.5
25 火	MILK		ご飯　ペイザンヌスープ　牛乳 豚肉のアップルソース　コーンサラダ	鶏肉　豚肉　牛乳	米　じゃがいも 油	たまねぎ　にんじん　セロリ　パプリカ きゃべつ　さやいんげん　りんご きゅうり　とうもろこし	601	24.0
26 水	MILK		ご飯　味噌汁　鶏つくねの照り焼き すだち酢和え　牛乳	鶏ひき肉　油揚げ たまご　牛乳	米　ごま　油	はくさい　こまつな　ねぎ　しょうが ピーマン　きゅうり　きゃべつ　にんじん れんこん　すだち	611	28.2
27 木	MILK		あんかけ焼きそば　オレンジゼリー えのきと豆腐の中華スープ　牛乳	豚肉　えび　いか 豆腐　牛乳	蒸し中華麺　油	しょうが　にんにく　にんじん　たまねぎ はくさい　チンゲンサイ　えのきたけ ほうれんそう　オレンジジュース　みかん缶	600	26.1
28 金	ジョア		チキンカツカレー　野菜の甘酢漬け ジョア（マスカット） 運動会応援献立	鶏肉 乳酸菌飲料	米　小麦粉 パン粉　バター	にんにく　しょうが　たまねぎ　りんご だいこん　きゅうり　にんじん　セロリ	685	18.3

今月の平均栄養価	626	26.3
学校給食摂取基準	650	21.1～32.5

※　低学年の栄養量は中学年の約10%減、高学年の栄養量は中学年の約10%増になっています。
※　食材購入の都合により、献立内容が変更されることもありますので、ご了承願います。

だんだんと秋も深まり、過ごしやすい季節になってきました。
食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋、芸術の秋、秋はなにをするにも良い季節です。
特に秋は果物や穀物などさまざまな食物が旬を迎えます。田んぼの稲穂も黄金色になり新米の季節です。
作物に感謝の気持ちを持って、秋の味覚を楽しみましょう。