



献立予定表

渋谷区立加計塚小学校

日	牛乳	主食	献立	あか	きいろ	みどり	栄養量	
				ち血やく、ほね、背になる食品	ち力や熱になる食品	からだの調子を整える食品	中学年	エナジー kcal
1火	MILK	ごはん	さつま汁 大根のそぼろ煮 牛乳	豚肉 油あげ 豚ひき肉 牛乳	米 さつまいも じゃがいも 油	だいこん にんじん しめじ こまつな ねぎ たまねぎ しょうが さやいんげん	601	25.3
2水	MILK	ごはん	とっく入り豆腐みそチゲ チャブチェ 牛乳	鶏肉 あさりの水煮 豆腐 豚肉 牛乳	米 春雨 油 とっく コチジャン	はくさいキムチ だいこん なら ねぎ えのきたけ しょうが にんじん にんにく ピーマン 赤ピーマン たまねぎ こまつな	628	24.2
4金	MILK	チーズパン	ポトフ ツナれんこんのサラダ 牛乳	ウインナー ツナ缶 牛乳	チーズパン 油 マカロニ じゃがいも マヨネーズ	にんにく セロリ にんじん たまねぎ えのきたけ れんこん きゃべつ きゅうり	602	23.3
7月	MILK	和風スパゲッティ	サウピカンサラダ りんご 牛乳	鶏肉 焼きのり 牛乳	スパゲッティ 油 じゃがいも	にんにく にんじん たまねぎ しめじ りんご きゃべつ ピーマン きゅうり えだまめ	623	26.2
8火	MILK	ごはん	道産子汁 豚肉とこんにゃくの味噌煮 牛乳	鮭 鶏肉 大豆水煮 牛乳	米 じゃがいも こんにゃく さといも バター	にんじん コーン缶 もやし しょうが ねぎ ごぼう だいこん しいたけ さやいんげん	629	27.4
9水	MILK	ポークカレーライス	ミネラルサラダ 牛乳	豚肉 ひじき 牛乳	米 小麦粉 バター じゃがいも ごま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんご ほうれんそう れんこん えだまめ	684	22.5
10木	MILK	タコライス	もずくのスープ にんじんしりしり 牛乳	豚ひき肉 大豆水煮 もずく 卵 ツナ缶 牛乳	米 油	コーン缶 レタス チンゲンサイ ミニトマト にんじん たまねぎ トマト缶 ねぎ もやし	628	25.4
11金	MILK	ひじきと根菜の鶏ごはん	野菜汁 もち米団子 牛乳	鶏肉 大豆水煮 ひじき 豆腐 豚ひき肉 牛乳	米 もち米 油	にんじん にんにく れんこん さやいんげん だいこん たまねぎ えだまめ しょうが ごぼう	620	25.5
14月	MILK	中華おこわ	ワンタンスープ もやしの豆鼓醬炒め 牛乳	豚肉 干しエビ 豚ひき肉 牛乳	米 もち米 油 ワンタンの皮 オイスターソース	にんにく しょうが にんじん たけのこ しいたけ グリンピース ねぎ はくさい しょうが チンゲンサイ もやし なら	660	24.2
15火	MILK	ごはん	沢煮焼 里芋の旨煮 みかん 牛乳	鶏肉 油揚げ 豚肉 牛乳	米 さといも こんにゃく	にんじん だいこん しめじ こまつな さやいんげん ねぎ みかん	613	24.3
16水	MILK	ごはん	中華風野菜スープ 回鍋肉 牛乳	鶏肉 豚肉 牛乳	米 油	はくさい もやし にんじん ねぎ チンゲンサイ きゃべつ たまねぎ ピーマン にんにく しょうが	601	24.7
17木	MILK	ピザトースト	コーヒー牛乳 マカロニスープ キャベツとミックスビーンズの蒸し煮	ベーコン 豚肉 いんげんまめ 牛乳 ひよこまめ チーズ	食パン マカロニ 油	にんにく たまねぎ マッシュルーム パセリ ピーマン にんじん セロリ きゃべつ	603	24.1
18金	MILK	豚肉のコロコロ丼	きのこスープ わかめサラダ 牛乳	豚肉 わかめ 牛乳	米 小麦粉 油	にんにく しょうが にんじん たまねぎ こまつな しめじ えのきたけ まいたけ コーン缶 チンゲンサイ きゃべつ きゅうり	672	25.5
21月	MILK	里芋ごはん	かき玉汁 切り干し大根の煮物 牛乳	ベーコン 豆腐 大豆水煮 ひじき 油揚げ 卵 牛乳	米 麦 さといも 油 ごま	ねぎ ほうれんそう 切り干し大根 しいたけ にんじん	627	23.2
22火	MILK	ごはん	海苔と根菜の味噌汁 さけのごま味噌焼き きのこのサラダ 牛乳	鮭 豆腐 油揚げ 焼き海苔 牛乳	米 ごま	にんじん れんこん きゃべつ きゅうり しめじ えのきたけ だいこん	620	30.6
24木	MILK	ワンダフル牛丼	キャベツのゆかり和え りんご 牛乳	牛肉 牛乳	米 ごま 牛脂 砂糖	たまねぎ きゃべつ こまつな にんじん だいこん りんご	699	20.7
25金	MILK	ごはん	豚汁 アジフライ 野菜のおかか和え 牛乳	豚肉 豆腐 鰯 かつお節 牛乳	米 こんにゃく 小麦粉 パン粉 油	にんじん ごぼう だいこん ねぎ こまつな きゃべつ	641	28.3
28月	MILK	カラフルナシゴレン	ソトアヤム おかしな目玉焼き 牛乳	豚ひき肉 鶏ささみ ウインナー 牛乳 乳酸菌飲料(カルピス)	米 麦 油 春雨 寒天 ナンプラー	にんにく レモン 黄ピーマン 赤ピーマン しょうが にんじん きゃべつ たまねぎ もやし コーン缶 トマト缶 ライム もも缶	645	26.1
29火	MILK	雑穀ごはん	厚揚げの味噌汁 肉じゃがカレー風味 牛乳	豚肉 生揚げ 牛乳	米 黒米 麦 きび あわ じゃがいも しらたき	はくさい こまつな にんじん たまねぎ さやいんげん	611	25.2
30水	MILK	ほうとう	キャベツサラダ さつまいもとりんごの蒸しパン 牛乳	豚肉 油揚げ 豆乳 ロースハム ひじき 牛乳	ほうとう 小麦粉 さつまいも	にんじん だいこん はくさい ねぎ かぼちゃ こまつな しいたけ きゃべつ きゅうり りんご缶	683	25.8

※ 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、ご了承ください。

今月の平均栄養価	628	24.6
学校給食摂取基準	650	21.1~32.5

たくさん食べて寒さに負けないからだをつくろう！

木々も色つき、だんだんと秋が深まってきました。朝晩の寒さも厳しく、季節の変わり目は体調を崩しやすくなります。風邪や感染症のウイルスを防ぐために、からだを温め、免疫機能を高めましょう。ビタミンやミネラルを十分に摂取し、バランスの良い食事を心がけることが大切です。しっかりと食事をとり、元気いっぱい秋を楽しみましょう！

