10月 給食予定献立表

渋谷区立加計塚小学校

日	主食	MILK	おかず	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	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質
2 月	ご飯	○	秋ナスと豚肉のみそ炒め ゆかり粉和え 秋の味覚汁	豚肉, かつお節, 牛乳, みそ	米, さつまいも	なす, しょうが, こねぎ, キャベツ, もやし, きゅうり, だいこん, しめじ, えのきたけ, まいたけ, にんじん, ごぼう, はくさい, ねぎ	622 kcal 20.2 g 24.5 g
3 火	★フィリピン給食★ ご飯	○	チキンアドボ シニガンスープ	鶏もも肉, うずら卵水煮, 豚肉, 牛乳	米, じゃがいも	にんじん, 玉葱, にんにく, なす, だいこん, トマト缶, レモン(果汁)	603 kcal 22.7 g 21.2 g
4 水	秋鮭ときのこの レモンしょうゆパスタ	ジョア (マスカット)	クルトンサラダ	豚肉, さけ, ジョア	スパゲティー, クルトン	玉葱, キャベツ, しめじ, レモン(果汁), にんじん, きゅうり, コーン缶	607 kcal 22.7 g 24.3 g
11 水	つゆだく豚丼	○	浅漬け 田舎汁	豚肉, 牛乳, 高野豆腐, みそ	米, じゃがいも, こんにゃく	玉葱, こねぎ, きゅうり, はくさい, だいこん, にんじん, しょうが, ごぼう, ねぎ, しめじ	653 kcal 22.2 g 25.4 g
12 木	★レシピ給食★ ポテトと青のりのチャーハン	○	チーズとトマトサラダ りんごとバナナのヨーグルト	フランクフルト, あおのり, チーズ, ヨーグルト, 牛乳	米, じゃがいも, はちみつ	にんにく, ねぎ, えだまめ, にんじん, キャベツ, きゅうり, トマト, バナナ, りんご	673 kcal 18.4 g 27.4 g
13 金	★大分県給食★ けんちゃん	○	とり天とさつまいもの天ぷら もやしと白菜のかぼす和え	木綿豆腐, 油揚げ, 鶏肉, 牛乳	うどん, さといも, さつまいも, 小麦粉	ごぼう, にんじん, だいこん, ねぎ, にんにく, しょうが, もやし, はくさい, きゅうり, かぼす(果汁)	602 kcal 22.5 g 23.7 g
16 月	★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	**牛ひき肉**, 豚ひき肉, 生クリーム, ベーコン, 牛乳	米, バター	ほうれんそう, 玉葱, **生マッシュルーム**, 生しいたけ, まいたけ, にんじん, セロリ, にんにく	622 kcal 21.3 g 28.0 g
17 火	★レシピ給食★ 三色丼	○	みそ汁 ぶどうゼリー	鶏ひき肉, たまご, 寒天, 牛乳, みそ	米, じゃがいも, 星麩	しょうが, こまつな, だいこん, にんじん, はくさい, ねぎ, ぶどうジュース	625 kcal 23.8 g 17.4 g
18 水	秋野菜カレー	ジョア (プレーン)	茎わかめサラダ	豚肉, くきわかめ, ジョア	米, さつまいも, 小麦粉, バター	にんにく, しょうが, 玉葱, にんじん, かぼちゃ, しめじ, トマト缶, りんご, キャベツ, きゅうり, もやし	611 kcal 20.3 g 14.8 g
19 木	麻婆豆腐やきそば	○	大根のツナサラダ	豚ひき肉, 木綿豆腐, ツナ缶, 牛乳	中華めん	にんにく, しょうが, ねぎ, にんじん, 干し椎茸, にら, だいこん, 赤たまねぎ, きゅうり	608 kcal 27.5 g 27.2 g
20 金	★絵本給食★ 発芽玄米ご飯	○	さばのごま照り焼き 白菜の梅おかか和え はなちゃんのみそ汁	さば, かつお節, わかめ, 木綿豆腐, 牛乳, みそ	米, 発芽玄米, ごま	しょうが, はくさい, にんじん, きゅうり, キャベツ, ねぎ	600 kcal 25.9 g 18.3 g
23 月	★韓国給食★ ビビンバ丼	○	カルグクス	豚ひき肉, 刻みのり, わかめ, 豚肉, 牛乳	米, ごま, 干しうどん	しょうが, にんにく, ねぎ, はくさいキムチ, もやし, にんじん, こまつな, 玉葱	614 kcal 21.2 g 23.1 g
24 火	★レシピ給食★ ご飯	○	豚肉の生姜焼き サラダ なめこと豆腐の味噌汁 みかん	豚肉, 豚肉, 木綿豆腐, 牛乳, みそ	米	にんにく, しょうが, 玉葱, キャベツ, きゅうり, にんじん, ブロッコリー, トマト, だいこん, ねぎ, なめこ, みかん	633 kcal 24.7 g 23.5 g
25 水	★イタリア給食★ ボロネーゼ	○	イタリアンサラダ	豚ひき肉, 木綿豆腐, 豚肉, 牛乳, 金時豆, 枝豆, 大豆, 手亡豆	スパゲティー	玉葱, にんじん, エリンギ, セロリ, にんにく, トマト缶, キャベツ, きゅうり	609 kcal 24.0 g 26.0 g
26 木	栗ときのこの炊き込みご飯	○	さんまの塩焼き 秋野菜たっぷり豚汁	油揚げ, さんま, 豚肉, 牛乳, みそ	米, 栗, さつまいも, こんにゃく	にんじん, まいたけ, しめじ, 干し椎茸, ごぼう, だいこん, かぼちゃ, ねぎ	638 kcal 22.3 g 27.0 g
27 金	野菜たっぷりスタミナ丼	○	うま塩スープ	豚肉, 木綿豆腐, 牛乳	米, ごま	にんにく, 玉葱, キャベツ, にんじん, ピーマン, もやし, たけのこ(水煮), 干し椎茸, はくさい, ねぎ	686 kcal 17.0 g 26.0 g
31 火	パンプキンパン	ミルク コーヒー	スコップコロッケ カラフルピクルス 魔法のスープ	豚ひき肉, 豚肉, 大豆, 金時豆, 枝豆, 手亡豆, ミルクコーヒー	じゃがいも, パン粉, パンプキンパン	玉葱, にんじん, グリンピース, コーン缶, キャベツ, 紫キャベツ, きゅうり, 赤パプリカ, 黄パプリカ, レモン果汁	607 kcal 21.4 g 26.7 g

※食材料購入の都合により献立内容が変更されることがありますのでご了承ください。

★レシピ給食★とは…3～6年生が食育の授業で一生懸命考えてくれたレシピの優秀作品です。
9/12 , 9/17 , 9/24の当日に給食時の校内放送でメニューを考えた人を発表するのでお楽しみに♪