１０月給食献立表

令和５年度

渋谷区立幡代小学校

月	火	水	木	金
2日	3日	4日	5日	6日
ポパイライス　ぎゅうにゅう ハチのふるさとハンバーグ キャロットスープ ぼくのふるさとのおこめをつかったハンバーグだワン！ ｴﾈﾙｷﾞｰ 623 kcal　ワンダフル給食	ふかがわめし　ぎゅうにゅう きびなごのからあげ とんじる こまつなのあえもの 1日「都民の日」 東京都の郷土料理 ｴﾈﾙｷﾞｰ 594 kcal	マーボーどん ぎゅうにゅう めかたまスープ フルーツヨーグルト ｴﾈﾙｷﾞｰ 617 kcal	 秋休み（10月５日～９日）	
9日	10日	11日	12日	13日
 スポーツの日	さけとえびのクリームライス ぎゅうにゅう キャロットラペ ぶどうゼリー 10日「目の愛護デー」 ｴﾈﾙｷﾞｰ 684 kcal	ごはん ぎゅうにゅう とりのピリからやき ごまあえ いものこじる 6年生連合陸上大会 ｴﾈﾙｷﾞｰ 594 kcal	カレーうどん ぎゅうにゅう だいがくいも かいそうサラダ ｴﾈﾙｷﾞｰ 597 kcal	かつおめし ぎゅうにゅう いなかじる もやしとわかめのごまじょうゆ 2年生校外学習 ｴﾈﾙｷﾞｰ 615 kcal
16日	17日	18日	19日	20日
あきのかおりごはん ぎゅうにゅう みそしる キャベツとわかめのあえもの みかん ｴﾈﾙｷﾞｰ 591 kcal	ごはん　ぎゅうにゅう エコふりかけ さらさやきあんかけ けんちんじる あさづけ 16日「世界食料デー」 ｴﾈﾙｷﾞｰ 664 kcal	ごまじゃこチャーハン ぎゅうにゅう とうふとえびのスープ ナムル ｴﾈﾙｷﾞｰ 572 kcal	ガーリックトースト ぎゅうにゅう いかのケチャップあえ こふきいも ＡＢＣマカロニスープ ｴﾈﾙｷﾞｰ 615 kcal	てっこつドライカレーライス ぎゅうにゅう じゃがいもいりサラダ りんご ｴﾈﾙｷﾞｰ 600 kcal
23日	24日	25日	26日	27日
ナシゴレン 牛乳 ソトアヤム ピサンゴレン インドネシアの料理 ｴﾈﾙｷﾞｰ 622 kcal	ごはん ぎゅうにゅう さばのしおやき じゃがいものきんぴら みそしる ｴﾈﾙｷﾞｰ 643 kcal	カレーミートドッグ ぎゅうにゅう ポトフ やきりんご ｴﾈﾙｷﾞｰ 604 kcal	いもくりごはん ぎゅうにゅう やさいのこうみいため すましじる つきみだんご 27日「十三夜」 ｴﾈﾙｷﾞｰ 606 kcal	ごはん ぎゅうにゅう なめたけ しおにくじゃが キャベツのかおりづけ ｴﾈﾙｷﾞｰ 607 kcal
30日	31日			
ごはん ぎゅうにゅう シイラのたまねぎソース のりのサラダ みそしる ｴﾈﾙｷﾞｰ 600 kcal	わふうスパゲティ ぎゅうにゅう ひじきとブロッコリーのサラダ もっちりスイートパンプキン ｴﾈﾙｷﾞｰ 610 kcal			

＜今月の給食目標＞

正しく配膳をしよう