



がつ きゅうしよく こんだて ひょう
10月の給食献立表



渋谷区立上原小学校(令和6年10月)

日付	曜日	こんだて	おもな材料			エネルギーたんぱく質
			あか	きいろ	みどり	
			体を作る	熱や力のもとになる	体の調子を整える	
1	火	都民の日				
2	水	豚丼 さつまいもの味噌汁 かぶの浅漬け 牛乳	豚肉 油揚げ 牛乳	米 さつまいも	玉ねぎ 大根 人参 ごぼう ねぎ かぶ	627 27.9
3	木	きのこベーコンクリームパスタ クルトンサラダ 果物 牛乳	鶏肉 ベーコン 牛乳	スパゲッティ バター 小麦粉 クリーム チーズ クルトン	まいたけ しめじ しいたけ きゅうり 玉ねぎ 赤ピーマン にんにく 果物	694 22.1
4	金	ごはん 秋野菜コロッケ 塩もみ野菜 白菜汁 牛乳	豚肉 生揚げ 牛乳	米 じゃがいも 小麦粉 パン粉 さつまいも	玉ねぎ キャベツ きゅうり 人参 しいたけ 白菜 ねぎ	654 20.0
7	月	さつまいもごはん 根菜じる さけのてり焼き はくさいの即席づけ 牛乳	さけ わかめ 牛乳	米 さつまいも	玉ねぎ 人参 小松菜 白菜 きゅうり かぶ 大根	610 28.7
8	火	パン 豆腐ナゲット フレンチサラダ 秋野菜のスープ 牛乳	豆腐 鶏肉 ベーコン 牛乳	パン パン粉 じゃがいも	玉ねぎ 人参 セロリー コーン 白菜 かぶ キャベツ 小松菜	635 21.0
9	水	ごはん 鶏の香味焼き 野菜炒め こんにやく入りけんちん汁 牛乳	鶏肉 豆腐 ベーコン 牛乳	米 こんにやく じゃがいも	もやし キャベツ 大根 ごぼう 人参 小松菜	681 24.3
10	木	秋季休業日				
11	金	秋季休業日				
14	月	スポーツの日				
15	火	ごはん 真砂揚げ おかかあえ 鶏肉入りみそしる 牛乳	豆腐 鶏肉 ひじき おかか 牛乳	米 じゃこ	人参 玉ねぎ キャベツ もやし 小松菜	631 23.5
16	水	ごはん 春雨のオイスター風味 中華ポテト 華風スープ 牛乳	豚肉 牛乳	米 春雨 さつまいも	まいたけ しめじ エリンギ ヤングコーン えのき ピーマン ねぎ しょうが にんにく 小松菜 もやし 人参	708 27.5
17	木	長野県の郷土料理 ごはん おからこじる 白身魚のみそかす焼き たくあんあえ 牛乳	鶏肉 白身魚 油揚げ 牛乳	米 里いも 米粉 ごま	人参 大根 かぼちゃ 小松菜 白菜 きゅうり たくあん	654 31.2
18	金	パン キャロットスープ ハンバーグ 果物 牛乳	豚肉 ベーコン 牛乳	パン クリーム	玉ねぎ マッシュルーム しいたけ まいたけ 人参 セロリー 果物	627 29.6
21	月	チャーハン カップ入り豆腐しゅうまい 大根の華風漬け わかめスープ 牛乳	豚肉 豆腐 わかめ 牛乳	米 しゅうまいの皮	ねぎ 玉ねぎ 人参 グリーンピース 大根 きゅうり えのき 白菜	630 22.6
22	火	ごはん つくね 白菜のからしあえ キャベツのみそしる 牛乳	鶏肉 油揚げ 牛乳	米 じゃがいも	玉ねぎ ねぎ 小松菜 白菜 人参 キャベツ	627 29.5
23	水	パン パンプキンシチュー 洋風じゃこサラダ 果物 牛乳	ベーコン じゃこ 牛乳	パン バター チーズ クリーム 小麦粉	玉ねぎ 人参 マッシュルーム キャベツ かぼちゃ 小松菜 コーン 果物	677 25.7
24	木	ごんぎつね くりごはん きのこけんちんじる こんだて おからのおいなり おひたし 牛乳	油揚げ おから 鶏肉 おかか 牛乳	米 栗 こんにやく じゃがいも	ごぼう 人参 しめじ しいたけ ねぎ しいたけ れんこん 小松菜 もやし	695 28.3
25	金	いなかうどん 天ぷら 果物缶 牛乳	鶏肉 油揚げ ちくわ 牛乳	うどん 小麦粉 こんにやく さつまいも	ごぼう 人参 しいたけ 大根 ねぎ ナタデココ缶 みかん缶	649 27.1
28	月	世界の料理(ドイツ) パン 洋風スープ 手作りソーセージ ザワークラフト風サラダ 牛乳	豚肉 鶏肉 ベーコン 牛乳	パン パン粉	玉ねぎ 人参 白菜 セロリー 小松菜 キャベツ 大根	668 25.2
29	火	玄米ごはん さんまの塩焼き 秋なすのみそしる からしあえ 牛乳	さんま 鶏肉 ちくわ わかめ 牛乳	米 玄米 こんにやく	ごぼう 大根 人参 しめじ 小松菜 キャベツ なす	651 25.4
30	水	ごはん 鶏のから揚げ じゃがいも炒め かぼちゃのすましじる 牛乳	鶏肉 ベーコン 豚肉 牛乳	米 小麦粉 じゃがいも	かぼちゃ 玉ねぎ しいたけ 赤ピーマン コーン さやいんげん	704 24.0
31	木	バターチキンカレー コールスローサラダ ジョア	鶏肉 牛肉 豚肉 ヨーグルト ジョア	米 バター クリーム じゃがいも	にんにく しょうが 玉ねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり 人参 赤玉ねぎ	722 26.6

(※都合により献立を変更することがありますのでご承知おください。)

kcal/g

予定 ☆7(月)6年生陸上記録会 ☆22(火)2年生校外学習 ☆29(火)5年生校外学習