



10月の給食献立表



渋谷区立上原小学校(令和3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	金	都民の日				
4	月	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
5	火	ワンダフル牛丼 さつまいもの味噌汁 かぶの浅漬け 牛乳	牛肉 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	802 23.9
6	水	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
7	木	秋季休業日				
8	金	秋季休業日				
11	月	振替休業日				
12	火	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
13	水	ごはん 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	米 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
14	木	ごはん 鶏の香味焼き 野菜炒め こんにゃく入りけんちん汁 牛乳	鶏肉 豆腐 ベーコン 牛乳	米 こんにゃく 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
15	金	いなかうどん 天ぷら 果物缶 牛乳	鶏肉 油揚げ 牛乳	うどん 小麦粉 こんにゃく 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
18	月	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
19	火	きのこベーコンクリームパスタ クロスティニサラダ 柿 牛乳	鶏肉 ベーコン いわし 牛乳	マカロニ パター 小麦粉 クリーム チーズ パン	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 トマト 柿	694 22.1
20	水	ごはん つくね 白菜のからしあえ キャベツのみそじる 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
21	木	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	金	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 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
25	月	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 こんにゃく じゃがいも	ごぼう 人参 しめじ まいたけ ねぎ しいたけ れんこん 小松菜 もやし	695 28.3
26	火	パン ジンジャーチキン パンプキンシチュー 洋風じゃこサラダ 牛乳	ベーコン 鶏肉 じゃこ 牛乳	パン パター 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	677 25.7
27	水	玄米ごはん さんまの塩焼き 秋なすのみそじる からしあえ 牛乳	さんま 鶏肉 ちくわ わかめ 牛乳	米 玄米 こんにゃく	ごぼう 大根 人参 しめじ 小松菜 キャベツ なす	651 25.4
28	木	大豆入りドライカレー パプリカサラダ 果物 牛乳	豚肉 大豆 牛乳	米 小麦粉	セロリー 干しぶどう 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり 黄ピーマン 果物	647 25.0
29	金	ごはん 真砂揚げ おかかあえ 鶏肉入りみそじる 牛乳	豆腐 じゃこ 鶏肉 ひじき おかか 牛乳	米	人参 玉ねぎ キャベツ もやし 小松菜	631 23.5

(※都合により献立を変更することがありますのでご通知おきください。)

kcal/g

予定☆14(木)15(金)4年生御殿場移動教室 ☆21(木)22(金)6年生日光高原学園 ☆26(火)2年生校外学習

お知らせ ★10月15日(金)は給食費の引落日です。
14日(木)までに、ゆうちょ銀行の残高をご確認いただきますようお願いいたします。