



# 10月の給食献立表



渋谷区立上原小学校(令和4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	土	都民の日				
3	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
4	火	<b>世界の料理</b> パン 洋風スープ <b>(ドイツ)</b> 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
5	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
6	木	秋季休業日				
7	金	秋季休業日				
10	月	スポーツの日				
11	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
12	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
13	木	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
14	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 りんご缶	649 27.1
17	月	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
18	火	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 いわし 牛乳	マカロニ 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 トマト 果物	694 22.1
19	水	<b>長野県の</b> ごはん おからこじる <b>郷土料理</b> 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
20	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
21	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
24	月	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 こんにやく	ごぼう 大根 人参 しめじ 小松菜 キャベツ なす	651 25.4
25	火	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
26	水	<b>ごんぎつね</b> くりごはん きのこけんちんじる <b>こんだて</b> 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 まいたけ ねぎ しいたけ れんこん 小松菜 もやし	695 28.3
27	木	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 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	677 25.7
28	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 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
31	月	ごはん 豚肉と春雨のオイスター風味 豆乳タンタンスープ 牛乳	豚肉 ごま 牛乳	米 春雨 豆乳	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

(※都合により献立を変更することがありますので承知おきください。)

kcal/g

予定★17(月)6年生陸上記録会 ★27(木)2年生校外学習

**お知らせ** ★10月17日(月)は給食費の引落日です。  
14日(金)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。