



# 10月 献立表



令和6年度

渋谷区立富谷小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間	黄の仲間	緑の仲間	1献立 - たんぱく質
				血や肉になる	熱や力の元になる	体の調子を整える	
2水	揚げパン (きなこ)	○	ポトフ チーズサラダ 	きなこ 鶏肉 ウィンナー ベーコン チーズ 牛乳	コッペパン 砂糖 じゃがいも 油	巨峰 にんにく セロリ 人参 玉ねぎ 大根 マッシュルーム キャベツ きゅうり	634 23.3
3木	ごはん	○	鮭のちゃんちゃん焼き いもっこ汁 早生みかん	鮭 豆腐 牛乳	米 砂糖 バター 里芋 こんにゃく	キャベツ 玉ねぎ 早生みかん 人参 ねぎ 小松菜 しめじ	572 25.7
4金	スパゲティ ミートソース	○	野菜のレモン和え アップルパイ	豚肉 チーズ 卵 牛乳	スパゲティ 小麦粉 油 バター パイ皮 砂糖	にんにく 生姜 セロリ 人参 玉ねぎ パセリ キャベツ きゅうり コーン りんご 干しぶどう レモン	699 25.6
7月	麻婆丼	○	ささみサラダ なし	豚肉 豆腐 鶏肉 牛乳	米 油 ごま油 砂糖 でん粉	にんにく 生姜 ねぎ なら キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ なし	674 28.2
8火	こぎつねごはん	○	かじきの照り焼き ひじきの煮物 むらくも汁	油揚げ めかじき 大豆 干しひじき 豆腐 卵 牛乳	米 砂糖 こんにゃく 油 でん粉	人参 いんげん 小松菜 ねぎ	677 33.7
9水	鶏南蛮うどん	○	もやしのおかか和え いがぐり揚げ	鶏肉 牛乳 卵 糸かつお	冷凍うどん でん粉 砂糖 さつまいも バター 粟 小麦粉 そうめん 油	玉ねぎ 人参 ねぎ 小松菜 もやし きゅうり	598 19.2
15火	ごはん &かつおでんぶ	○	肉じゃがカレー風味 じゃこ入りサラダ りんご	糸かつお 豚肉 牛乳 ちりめんじゃこ	米 砂糖 ごま 油 じゃがいも ごま油	人参 玉ねぎ さやいんげん キャベツ きゅうり もやし りんご	599 23.5
16水	シナモントースト	○	鶏肉のトマト煮込み  コーンサラダ みかん	鶏肉 牛乳	黒砂糖食パン バター 砂糖 小麦粉 じゃがいも	にんにく 玉ねぎ 人参 しめじ ズッキーニ ピーマン トマト キャベツ コーン みかん	569 19.9
17木	さつまいも ごはん	○	秋刀魚の塩焼き おろし お浸し なすの味噌汁	秋刀魚 油揚げ 牛乳	米 もち米 さつまいも	大根 小松菜 キャベツ 人参 玉ねぎ なす	623 30.0
18金	☆ハワイコラボメニュー フライドライス	○	フリフリチキン サイミン風スープ マリンブルーゼリー	ウィンナー 卵 鶏肉 なた 牛乳	米 ごま油 砂糖 油 はちみつ	玉ねぎ 小松菜 パイン 生姜 にんにく 人参 もやし 白菜 ねぎ	665 25.6
21月	ぎゅうどん 牛丼	○	さつまいもの味噌汁 なし	牛肉 油揚げ 牛乳	米 白滝 砂糖 牛脂 かたくり粉 さつまいも	玉ねぎ 大根 人参 ごぼう ねぎ なし	702 25.0
22火	ごはん	○	豚肉のみそ焼き もやし炒め 豆腐スープ	豚肉 ベーコン 豆腐 わかめ 牛乳	米 砂糖 でん粉 油 ごま油	生姜 キャベツ 人参 もやし 玉ねぎ ねぎ	618 30.8
23水	ツナフランス	○	南瓜のクリーム煮 白菜とりんごのサラダ	ツナ 鶏肉 ベーコン 牛乳	ソフトフランスパン エッグケアマヨネーズ 油 バター 小麦粉 砂糖	玉ねぎ パセリ 人参 しめじ かぼちゃ 白菜 りんご きゅうり	648 21.9
24木	青菜とじゃこの 炒飯	○	肉団子入り春雨スープ 杏仁豆腐	卵 ちりめんじゃこ 豚肉 鶏肉 牛乳	米 もち米 でん粉 油 小麦粉 春雨 砂糖	小松菜 生姜 人参 たけのこ 干し椎茸 白菜 玉ねぎ ねぎ レモン みかん パイン もも	612 24.9
25金	ごはん	○	白身魚の七味揚げ 味噌汁 竹輪と野菜の和え物	メルルーサ 焼き竹輪 わかめ 牛乳	米 でん粉 米粉 油 砂糖 ごま ごま油 じゃがいも	ねぎ にんにく 生姜 もやし 人参 きゅうり	578 30.4
28月	豚玉丼	○	即席漬け 柿	豚肉 卵 牛乳	米 油 砂糖	玉ねぎ ねぎ 人参 干し椎茸 キャベツ きゅうり 生姜 柿	596 24.5
29火	ごはん	○	ししゃもの唐揚げ 豚汁 いかのかりんとう揚げ 大根と春雨のピリ辛炒め	ししゃも いか 豚肉 豆腐 牛乳	米 でん粉 春雨 油 砂糖 じゃがいも こんにゃく	大根 生姜 にんにく なら 人参 ごぼう ねぎ	689 28.0
30水	ごはん	○	蓮根入りハンバーグ マッシュポテト 白菜スープ	豚肉 牛乳 ベーコン	米 油 パン粉 じゃがいも 砂糖	玉ねぎ れんこん コーン 白菜 人参 小松菜	687 27.5
31木	☆ワンダフル給食 バター チキンカレー	707	サブジ  コールスロー	鶏肉 ヨーグルト 牛肉 豚肉 生クリーム ショア	米 バター 油 じゃがいも 砂糖	にんにく 生姜 玉ねぎ グリーンピース キャベツ 人参 きゅうり	644 25.4

\*食材料購入の都合により、献立内容が変更されることもありますのでご了承願います。