



10月の給食献立表



渋谷区立千駄谷小学校(令和6年10月)

日付	曜日	こんだて	牛乳	おもな材料			エネルギーたんぱく質
				赤(体を作る)	黄(材料-になる)	緑(体の調子を整える)	
2	水	【都民の日献立】 あしたばパン チリコンカン 糸寒天のサラダ	○	ベーコン,豚肉,ひよこ豆,大豆,白いんげん豆,糸寒天,牛乳	あいたばパン,油,でん粉,三温糖,ごま油,白ごま	にんにく,にんじん,玉葱,トマト(水煮),マッシュルーム,もやし,こまつな,きゅうり	572 26.6
3	木	【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	○	牛乳,ウィンナー,鶏卵,鶏肉,なると	米,ごま油,油,砂糖,はちみつ	玉葱,こまつな,パインジュース,にんにく,しょうが,にんじん,もやし,はくさい,ねぎ	695 28.1
4	金	全校遠足					
7	月	昆布ごはん ししゃもフライ 野菜の浅漬け もずくのすまし汁	○	刻み昆布,鶏肉,油揚げ,ししゃも,もずく,牛乳	米,おおむぎ(米粒麦),油,三温糖,小麦粉,でん粉,パン粉	しょうが,にんじん,さやいんげん,だいこん,こまつな,キャベツ,ねぎ	680 31.1
8	火	【目の愛護デー献立】 カレーうどん きゅうりとわかめの和え物 ブルーベリー蒸しパン	○	鶏肉,油揚げ,乾わかめ,鶏卵,牛乳,豆乳	冷凍細うどん,でん粉,三温糖,ごま油,小麦粉,バター,油	玉葱,にんじん,ねぎ,きゅうり,もやし,ブルーベリー,レモン(汁)	612 27.2
9	水	ごはん 切り干し大根のみそ汁 さわらの香味焼き 和風サラダ	○	絹ごし豆腐,赤味噌,白味噌,さわら,乾わかめ,牛乳	米,さといも,三温糖,油,白すりごま,白ごま	切り干しだいこん,えのきたけ,にんじん,ねぎ,にんにく,しょうが,だいこん,きゅうり	600 29.0
10	木	秋休み					
11	金	秋休み					
14	月	スポーツの日					
15	火	【十三夜献立】 栗入り五目ごはん だんご汁 わかめと野菜のごまじょうゆ 果物(りんご)	○	鶏肉,油揚げ,生揚げ,赤味噌,白味噌,乾わかめ,牛乳	米,栗,じゃがいも,でん粉,冷凍・白玉もち,ごま油,三温糖,白ごま	にんじん,しめじ,さやいんげん,はくさい,こまつな,ねぎ,もやし,キャベツ,きゅうり,りんご	635 22.0
16	水	黒砂糖パン お豆と根菜のクリームシチュー ミネラルたっぷりサラダ	○	鶏肉,大豆,ひよこ豆,牛乳,乾わかめ,干ひじき	黒砂糖パン,オリーブ油,さつまいも,じゃがいも,油,バター,小麦粉,三温糖,白ごま	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん,マッシュルーム,こまつな,キャベツ,きゅうり,ごぼう	609 22.5
17	木	中華おこわ ニラ玉スープ もやしのナムル 果物(柿)	○	焼き豚,鶏肉,絹ごし豆腐,鶏卵,乾わかめ,牛乳	米,もち米,油,三温糖,でん粉,ごま油,白ごま	ねぎ,にんじん,干しいたけ,だけのご(水煮),さやいんげん,玉葱,にら,もやし,きゅうり,柿	586 22.6
18	金	ごはん ひじきふりかけ 生揚げの野菜の煮物 千草和え	○	干ひじき,鶏肉,生揚げ,牛乳	米,三温糖,白ごま油,こんにゃく,でん粉	ゆかり,しょうが,にんじん,玉葱,はくさい,干しいたけ,だけのご(水煮),さやいんげん,キャベツ,もやし,こまつな	687 29.3
21	月	あんかけ五目焼きそば 野菜の中華和え フルーツヨーグルト	○	豚肉,乾わかめ,ヨーグルト,牛乳	蒸し中華めん,油,三温糖,でん粉,ごま油,砂糖,白ごま	にんにく,しょうが,にんじん,だけのご(水煮),はくさい,干し椎茸,スライス,こまつな,キャベツ,もやし,きゅうり,みかん缶,パイン缶,黄桃缶	592 22.8
22	火	ごはん なすと油揚げのみそ汁 鮭の秋あんかけ 果物(みかん)	○	油揚げ,赤味噌,白味噌,鮭切身,牛乳	米,でん粉,小麦粉,油	なす,にんじん,切り干しだいこん,こまつな,玉葱,しめじ,えのきたけ,万能ネギ,みかん	662 31.3
23	水	チキンピラフ キャベツのスープ ポテトのフレンチサラダ	○	鶏肉,ベーコン,ウィンナー,大豆,牛乳	米,オリーブ油,じゃがいも,油,三温糖	にんにく,玉葱,にんじん,マッシュルーム,ピーマン,キャベツ,さやいんげん,きゅうり,ホールコーン	583 20.0
24	木	麦入りごはん 肉じゃが れんこんサラダ りんごゼリー	○	豚肉,乾わかめ,牛乳,粉寒天,粉ゼラチン	米,おおむぎ(押麦),油,しらたき,じゃがいも,三温糖,白ごま,ごま油,砂糖	玉葱,にんじん,さやいんげん,きゅうり,れんこん,にんにく,しょうが,長ねぎ,りんごジュース	633 21.5
25	金	【運動会応援献立】 かつサンド ジュリエンスープ 果物(梨)	○	豚肉,ベーコン,牛乳	丸パン,小麦粉,でん粉,パン粉,油,油,オリーブ油,スパゲッティ	キャベツ,にんじん,玉葱,セロリー,こまつな,なし	606 24.0
28	月	運動会の振替休業日					
29	火	【渋谷ワンダフル給食】 バターチキンカレー ザブジ コールスロー	シヨア	乳酸菌飲料,鶏肉,ヨーグルト,生クリーム,牛肉,豚肉	米,バター,油,じゃがいも,オリーブ油,三温糖	にんにく,しょうが,玉葱,グリーンピース(冷凍),キャベツ,きゅうり,にんじん,赤玉葱	729 26.4
30	水	ごはん さつまい汁 さばのごま味噌かけ おひたし	○	豚肉,赤味噌,白味噌,さば,牛乳,糸割り節	米,油,さつまいも,こんにゃく,三温糖,白ごま,白ねりごま	にんじん,だいこん,しょうが,わけぎ,こまつな,キャベツ,もやし	678 26.1
31	木	【ハロウィン献立】 きのこの和風スパゲティ ミネストローネ かぼちゃプリン	○	ベーコン,豚肉,刻みりの,ウィンナー,ひよこ豆,大豆,豆乳,牛乳,生クリーム,粉ゼラチン,粉寒天	スパゲッティ,オリーブ油,でん粉,有塩バター,砂糖,グラニュー糖	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん,キャベツ,えのきたけ,しめじ,セロリー,ホールトマト,パンフキンペースト	639 25.2

※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きください。

kcal/g

予定 ☆10月 4日(金) 全学年…全校遠足(給食なし)
 ☆10月 7日(月) 6年生…陸上記録会(6年生給食なし)
 ☆10月29日(火) 渋谷ワンダフル給食