

※10月の給食費引き落とし日は、10月18日(月)になります。



10月の給食献立表



家庭数

渋谷区立千駄谷小学校(令和3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(たんぱく-になる)	緑(体の調子を整える)	
1	金	都民の日					
4	月	ごはん 鮭のみそマヨネーズ焼き 切干大根の煮物 豆腐汁	○	鮭 みそ 油揚げ 豆腐 牛乳	米 砂糖 マヨネーズ でんぷん	切干大根 干しいたけ 人参 さやいんげん 大根 小松菜 ねぎ	636 30.5
5	火	マーボー丼 春雨サラダ 果物(梨)	○	豚肉 豆腐 みそ 鶏肉 牛乳	米 油 砂糖 でんぷん ごま油	にんにく しょうが ねぎ たけのこ 人参 玉ねぎ にら きゅうり キャベツ 梨	631 24.4
6	水	【かみかみ献立】 豆ごはん 根菜のみそ汁 ししゃもの石垣揚げ 野菜の塩昆布和え	○	大豆 青のり ししゃも 塩昆布 牛乳 みそ	米 油 砂糖 こんにやく 小麦粉 ごま	ごぼう 人参 大根 ねぎ 小松菜 キャベツ きゅうり しょうが	681 27.2
7	木	秋休み					
8	金	秋休み					
11	月	振替休業日					
12	火	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 わかめ 牛乳 ひじき	黒砂糖パン 油 小麦粉 じゃがいも バター 砂糖 ごま	にんにく しょうが 人参 玉ねぎ マッシュルーム 小松菜 キャベツ ごぼう きゅうり	620 22.5
13	水	【ワンダフル給食】 ワンダフル牛丼 さつまいものみそ汁 かぶの浅漬け	○	牛肉 油揚げ みそ 牛乳	米 砂糖 でんぷん 牛脂	玉ねぎ 大根 人参 ごぼう ねぎ かぶ	837 26.1
14	木	ごはん うすくず汁 さんまの塩焼き おひたし	○	わかめ 豚肉 油揚げ 牛乳 さんま 豆腐	米 砂糖 こんにやく	人参 大根 小松菜 ねぎ もやし キャベツ	656 27.8
15	金	みそ煮込みうどん ごま酢かけ 鬼まんじゅう	○	みそ 鶏肉 油揚げ 牛乳 かまぼこ	うどん 砂糖 ごま 小麦粉 さつまいも	人参 大根 ねぎ もやし きゅうり	608 24.9
18	月	【十三夜献立】 栗入り五目ごはん だんご汁 じゃこサラダ	○	鶏肉 油揚げ 生揚げ みそ じゃこ 牛乳	米 しらたき 栗 でんぷん じゃがいも 白玉粉 油	人参 しめじ もやし さやいんげん 小松菜 ねぎ キャベツ 玉ねぎ コーン	627 22.0
19	火	【ワンダフル給食】 フジッリきのこベーコンクリームソース クロスティーニサラダ 果物(柿)	○	牛乳 鶏肉 生クリーム ベーコン チーズ	パスタ 油 バター パン	まいたけ しめじ トマト しいたけ きゅうり 玉ねぎ 赤ピーマン にんにく 柿	693 22.4
20	水	きんぴらごはん 切干大根のみそ汁 きゅうりと鶏肉の和え物	○	豚肉 豆腐 みそ 鶏肉 わかめ 牛乳	米 ごま 砂糖 油 じゃがいも	ごぼう 人参 切干大根 さやいんげん きゅうり ねぎ もやし	599 23.6
21	木	じゃこわかめごはん ジャンボぎょうざ ニラたまスープ	○	わかめ 豚肉 じゃこ 豆腐 卵 牛乳	米 ごま 油 ぎょうざの皮	しょうが キャベツ にら にんにく 人参 玉ねぎ	647 24.9
22	金	【運動会応援献立】 カツカレーライス みかんゼリー キャベツとわかめのさっぱりサラダ	○	鶏肉 豚肉 卵 わかめ 牛乳 寒天	米 押麦 油 じゃがいも バター ごま パン粉 砂糖	にんにく しょうが 人参 玉ねぎ セロリ りんご キャベツ きゅうり みかんジュース	752 24.8
25	月	振替休業日					
26	火	ゆかりごはん 肉じゃが 野菜のさっぱり和え	○	豚肉 牛乳	米 ごま 油 じゃがいも しらたき	玉ねぎ 人参 もやし さやいんげん きゅうり	609 21.3
27	水	あぶたま丼 野菜の浅漬け 豆腐とわかめのみそ汁	○	鶏肉 わかめ 油揚げ 卵 豆腐 みそ 牛乳	米 油 砂糖	玉ねぎ ねぎ キャベツ 大根 きゅうり しょうが 人参 小松菜	653 27.7
28	木	【ハロウィン献立】 スパゲッティミートピーンズ コールスローサラダ かぼちゃケーキ	○	豚肉 大豆 チーズ 卵 生クリーム 牛乳	スパゲッティ 油 小麦粉 砂糖 バター	にんにく 玉ねぎ セロリ キャベツ マッシュルーム 人参 コーン かぼちゃ	748 26.3
29	金	ごはん かきたま汁 さばのみそ煮 わかめと野菜のからし和え	○	わかめ 卵 さば みそ ちくわ 牛乳	米 でんぷん 砂糖	玉ねぎ 人参 ねぎ しょうが 白菜 小松菜	691 27.7

※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26日(火) 1年生…生活科見学