

※10月の給食費引き落とし日は、10月17日(火)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5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(補給-になる)	緑(体の調子を整える)	
2	月	魚のカラフル丼 わかめスープ 果物(梨)	○	しいら,鶏肉,豆腐, わかめ,牛乳	米,押麦,でん粉,油,三 温糖,ごま油,白ごま	しょうが,たけのこ,ピーマン,黄 ピーマン,赤ピーマン,キャベツ,玉 葱,にんにく,にんじん,ねぎ,梨	617 26.4
3	火	<b>全校遠足</b>					
4	水	ごはん 大平汁 チキンチキンごぼう キャベツのゆかり和え	○	鶏肉,油揚げ,牛乳	米,油,こんにゃく,三 温糖,さといも,でん 粉,小麦粉	れんこん,にんじん,干しいたけ, しょうが,ごぼう,えだまめ,キャベ ツ,きゅうり,ゆかり	662 25.9
5	木	<b>秋休み</b>					
6	金	<b>秋休み</b>					
9	月	<b>スポーツの日</b>					
10	火	<b>【目の愛護デー献立】</b> チキンカレーライス ミネラルたっぷりサラダ ブルーベリー入りカルピスゼリー	○	鶏肉,わかめ,ひじ き,ひよこまめ,粉寒 天,粉ゼラチン,カル ピス,牛乳	米,押麦,じゃがいも, バター,小麦粉,三温 糖,オリーブ油,白ご ま	にんにく,しょうが,玉葱,セロリー, にんじん,りんご,こまつな,キャベ ツ,きゅうり,ごぼう,ブルーベリー	672 20.1
11	水	<b>【6年生 陸上記録会】</b> ごはん 吉野汁 さわらの西京焼き 野菜の松前和え	○	鶏肉,油揚げ,豆腐, さわら,西京味噌,白 味噌,刻み昆布,牛乳	米,でん粉,三温糖	にんじん,たけのこ,ねぎ,だいこん, キャベツ,こまつな,しょうが	597 30.4
12	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,じゃこ,豚 肉,豆腐,鶏卵,牛乳	米,白ごま,ぎょうざ の皮,ごま油,でん粉	しょうが,キャベツ,ねぎ,にら,にん じく,にんじん,玉葱	616 24.9
13	金	五目うどん たくあん和え 黒ごま大学芋	○	鶏肉,油揚げ,牛乳	うどん,油,こんにゃ く,三温糖,でん粉,ご ま,さつまいも,水あ め	にんじん,玉葱,ごぼう,ねぎ,こまつ な,キャベツ,きゅうり,たくあん	607 21.7
16	月	ごはん なすと油揚げのみそ汁 鮭の秋あんかけ	○	油揚げ,味噌,鮭,牛 乳	米,でん粉,小麦粉,油	なす,にんじん,切干しいたけ,こ まつな,玉葱,しめじ,えのきたけ,万 能ネギ	625 30.1
17	火	<b>【渋谷ワンダフル給食】</b> ポパイライス ハチのふるさとハンバーグ キャロットスープ	○	牛肉,豚肉,生クリーム, みそ,ベーコン, 牛乳	米,バター,オリーブ 油	ほうれんそう,玉葱,マッシュルー ム,しいたけ,まいたけ,にんじん,セ ロリー,にんにく,ねぎ	622 21.3
		<p>ほくのふるさとのお米を 使ったハンバーグだワン!</p>					
18	水	ごはん じゃがいものきんぴら煮 和風サラダ	○	豚肉,さつまいも,わか め,牛乳	米,油,つきこんにゃ く,三温糖,じゃがい も,ごま	しょうが,ごぼう,にんじん,さやい んげん,だいこん,きゅうり	647 20.8
19	木	マーボー丼 春雨サラダ 果物(柿)	○	豚肉,豆腐,八丁味 噌,味噌,牛乳	米,三温糖,でん粉,ご ま油,春雨	にんにく,しょうが,たけのこ,にん じん,ねぎ,にら,キャベツ,きゅうり, 玉葱,柿	653 25.3
20	金	里芋ごはん 豚汁 小松菜のごま和え	○	鶏肉,油揚げ,豚肉, 豆腐,味噌,牛乳	米,さといも,三温糖, 油,こんにゃく,じゃ がいも,ごま	さやえんどう,にんじん,ごぼう,だ いこん,ねぎ,こまつな,もやし	616 26.1
23	月	キムチチャーハン 野菜の中華和え 肉団子入り中華スープ	○	豚肉,鶏卵,牛乳	米,押麦,ごま油,ごま, でん粉,じゃがいも, 砂糖	にんじん,白菜キムチ,ピーマン,ね ぎ,しょうが,はくさい,チンゲン ツアイ,キャベツ,きゅうり,もやし	598 22.4
24	火	豚丼 根菜のみそ汁 野菜とひじきのさっぱり和え	○	豚肉,豆腐,油揚げ, 味噌,ひじき,牛乳	米,しらたき,三温糖, じゃがいも,ごま油, ごま	玉葱,ねぎ,ごぼう,にんじん,だい こん,こまつな,キャベツ	648 28.2
25	水	ツナピラフ ABCスープ ポテトのフレンチサラダ	○	ツナ,ベーコン,豚 肉,牛乳	米,マカロニ,じゃが いも,オリーブ油,三 温糖	玉葱,さやいんげん,赤ピーマン,に んじん,セロリー,かぶ,トマト,キャ ベツ,こまつな,ホールコーン	592 20.7
26	木	<b>【十三夜献立】</b> 秋の香りごはん 呉汁 じゃこサラダ	○	鶏肉,油揚げ,大豆, 味噌,じゃこ,牛乳	米,さつまいも,栗,こ んにゃく,オリーブ 油,三温糖	にんじん,しめじ,だいこん,ねぎ, キャベツ,こまつな,玉葱,ホール コーン	591 26.3
27	金	<b>【運動会応援献立】</b> かつサンド ジュリエンスープ 紅白フルーツ白玉	○	豚肉,鶏卵,ベーコ ン,牛乳	丸パン,小麦粉,パン 粉,オリーブ油,白玉 もち,砂糖	キャベツ,にんじん,玉葱,セロリー, みかん缶,パイナップル缶,黄桃 缶	688 24.9
30	月	<b>運動会の振替休業日</b>					
31	火	<b>【ハロウィン献立】</b> トマトときのこのスパゲッティ じゃがいものハニーサラダ かぼちゃプリン	○	豚肉,大豆,豆乳,牛 乳,粉寒天	オリーブ油,スパゲッ ティ,じゃがいも,は ちみつ,砂糖	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん, セロリー,しめじ,まいたけ,えのき だけ,トマト,キャベツ,こまつな,か ぼちゃ	659 24.7

※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 3日(火) 全学年…全校遠足(給食なし)  
☆10月11日(水) 6年生…陸上記録会(6年生給食なし)

# 10月の食材予定産地

食材名	予定産地	食材名	予定産地
玉ねぎ	北海道	チンゲン菜	長野・茨城
人参	北海道・千葉・青森	さやいんげん	群馬
キャベツ	長野・群馬・千葉	なす	岩手・茨城
もやし	栃木	くり	愛媛・熊本・茨城
きゅうり	群馬	豚肉	青森 岩手 群馬
小松菜	埼玉・千葉・東京	鶏肉	岩手 徳島 鹿児島
ねぎ	青森・秋田・山形	卵	群馬 栃木
ごぼう	青森・茨城	さけ	北海道
大根	北海道・青森・徳島	シイラ	千葉 デンマーク
ピーマン	茨城	さわら	韓国
たけのこ	福岡	じゃこ	インドネシア
かぶ	千葉	ベーコン	千葉 デンマーク
セロリ	長野・茨城	チーズ	オーストラリア
かぼちゃ	北海道	大豆	北海道
にら	茨城・栃木	ひよこ豆	アメリカ
じゃがいも	北海道	コーン缶	北海道
さつまいも	千葉	トマト缶	愛知 岐阜 和歌山
里いも	埼玉	ごま	南米 アフリカ
えのき	長野	わかめ	韓国
しめじ	長野	春雨	タイ
まいたけ	新潟・栃木	白玉粉	タイ
しいたけ	栃木	切干大根	宮崎
にんにく	青森	削り節	静岡
しょうが	高知	昆布	北海道
柿	奈良・和歌山	米	秋田
りんご	長野・山形・青森		