


10月予定献立表

令和6年10月

渋谷区立渋谷本町学園

日	行事など	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	I類*	たんぱく質
1火		ご飯	○		米		639	789
		のりの佃煮		のり ひじき	砂糖		24.4	29.7
		鶏肉とこんにゃくの味噌煮		鶏肉 みそ	油 里芋 こんにゃく 砂糖	しょうが ごぼう 人参 れんこん 大根 ねぎ さやいんげん		
		白菜のおかか和え		かつお節	砂糖	白菜 もやし 人参		
2水		マーボー丼	○	豚肉 みそ 豆腐	米 油 砂糖 でんぷん ごま油	しょうが にんにく 人参 干し椎茸 たけのこ ねぎ には	651	804
		春雨サラダ		ハム	春雨 油 砂糖 ごま油	キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ	25.6	31.3
		りんご				りんご		
3木	リクエスト給食 色とりどりセット	ジョア	○	ジョア			644	795
		カレーライス		鶏肉 チーズ	米 油 じゃがいも パター 小麦粉	にんにく しょうが 人参 玉ねぎ	19.2	23.0
		和風サラダ		さわかめ	油 砂糖 ごま	キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ		
		つぶつぶオレンジゼリー			砂糖	パレンシアオレンジジュース みかん缶		
4金		栗ご飯	○		米 もち米 栗		541	661
		しいらの照り焼き		しいら		しょうが	26.7	32.7
		こんにゃくサラダ			こんにゃく 砂糖 ごま油 ごま	きゅうり 人参 もやし 玉ねぎ		
		みそ汁		油揚げ みそ		かぶ ねぎ		
7月	6年 陸上記録会	みそラーメン	○	豚肉 みそ なた	蒸し中華めん 油 ごま油	しょうが にんにく キャベツ もやし 人参 小松菜 ねぎ コーン たけのこ	623	768
		白菜のピリ辛漬け			ごま油 砂糖	白菜 にんにく しょうが ねぎ	25.2	30.8
		さつまいもチップス			さつまいも 油			
8火		ご飯	○		米		632	780
		鯖のパン粉焼き		さわら 粉チーズ	パン粉 オリーブ油		26.2	32.1
		キャロットサラダ			砂糖 油	キャベツ きゅうり コーン 人参		
		トマトスープ		ベーコン	油 じゃがいも 米粉マカロニ 砂糖	人参 玉ねぎ セロリ トマトピューレ トマト缶		
9水		わかめご飯	○	わかめ	米		588	722
		厚焼き卵		豚肉 卵	油 砂糖	玉ねぎ 人参	26.6	32.6
		いそ和え		のり かつお節		もやし キャベツ 小松菜		
		みそ汁		生揚げ みそ		えのき もやし ねぎ		
15火	十三夜献立	秋の香りご飯	○	鶏肉 油揚げ	米 栗 さつまいも 油 砂糖	人参 しめじ 干し椎茸	632	780
		さといも入り豚汁		豚肉 みそ	油 こんにゃく 里芋	人参 大根 ねぎ	22.4	27.1
		月見団子			白玉団子 砂糖 でんぷん			
16水		チンジャオロース丼	○	豚肉	米 油 砂糖	にんにく しょうが たけのこ ピーマン	662	819
		トックスープ		卵	油 でんぷん トック	しょうが 人参 もやし ねぎ	28.0	34.4
		ナムル			砂糖 ごま ごま油	小松菜 人参 もやし にんにく しょうが		
17木	ハワイコラボ 給食	フライドライス	○	ウインナー 卵	米 ごま油 油	玉ねぎ 小松菜	681	843
		フリアチキン		鶏肉	砂糖 はちみつ ごま油	パインジュース にんにく しょうが	25.7	31.4
		サイミン風スープ		なた		人参 もやし 白菜 ねぎ		
		マリブルゼリー			砂糖			
18金		ご飯	○		米		589	724
		かつおのかりん揚げ		かつお	でんぷん 油 砂糖	しょうが にんにく ねぎ	28.5	35.1
		ちくさ和え			砂糖	キャベツ もやし 小松菜 人参		
		みそ汁		わかめ みそ		玉ねぎ えのき ねぎ		
21月		キムチチャーハン	○	焼き豚 卵	米 油 ごま油 砂糖	にんにく 玉ねぎ 白菜キムチ ねぎ	561	687
		春雨スープ		鶏肉	油 春雨	人参 ねぎ 小松菜	23.4	28.4
		チンゲン菜のごま酢和え		かつお節	ごま ごま油 砂糖	もやし チンゲン菜		
22火	ワンダフル給食 	ジョア	○				729	906
		バターチキンカレー		鶏肉 ヨーグルト 生クリーム	米 パター 油	にんにく しょうが 玉ねぎ トマトピューレ	26.8	32.8
		サブジ		牛肉 豚肉	油 じゃがいも	にんにく しょうが 玉ねぎ グリンピース		
		コールスロー			油 三温糖	キャベツ きゅうり 人参 赤玉ねぎ		
23水		ホイコーロー丼	○	豚肉 みそ	米 油 砂糖 でんぷん	にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ ピーマン パプリカ ねぎ	672	832
		ニラ玉スープ		鶏肉 卵	でんぷん	しめじ には	28.5	35.1
		柿				柿		
24木		ご飯	○		米		576	707
		さけの香味焼き		銀鮭 みそ		しょうが にんにく ねぎ	29.3	36.1
		土佐和え		かつお節	砂糖	キャベツ もやし 人参 きゅうり		
		かぼちゃのみそ汁		豚肉 油揚げ みそ	油	大根 かぼちゃ ねぎ		
25金	運動会 応援献立	柏パン	○		柏パン		591	726
		チキンカツ 茹でキャベツ		鶏肉	小麦粉 パン粉 油 砂糖		24.1	29.3
		野菜スープ		ベーコン	油	人参 コーン 玉ねぎ キャベツ		
29火		スタミナ丼	○	豚肉	米 油 でんぷん	しょうが にんにく 玉ねぎ もやし には 人参	624	769
		みそ汁		油揚げ 豆腐 みそ		大根 ねぎ	27.0	33.1
		キャベツの華風和え			砂糖 ごま油 ごま	キャベツ 人参 きゅうり		
30水		ご飯	○		米		620	764
		さばの文化干し		さば			24.7	30.1
		切干とキュウリのごま酢和え			ごま 砂糖	切干大根 人参 きゅうり		
		もずくのすまし汁		鶏肉 もずく	でんぷん	キャベツ 人参 小松菜 ねぎ		
31木	ハロウィン献立	胚芽パン	○	胚芽パン			663	820
		かぼちゃグラタン		豚肉 牛乳 クリーム チーズ	油 小麦粉 パター	人参 玉ねぎ かぼちゃ マッシュルーム	27.5	33.8
		ミネストローネ		ベーコン	油 米粉マカロニ 砂糖	人参 玉ねぎ セロリ トマトピューレ トマト缶		

※都合により献立を変更することがありますので、ご承知おください。