

10月予定献立表

令和3年10月

渋谷区立渋谷本町学園

日	行事	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*(kcal)	たんぱく質(g)
1 金		ごはん			米		604	743
		豚肉のすき焼き煮	○	豚肉 焼き豆腐	油 しらたき 車麩 砂糖	人参 白菜 えのき ねぎ	28.8	35.4
		いそ和え		のり かつお節		もやし きゃべつ 小松菜		
4 月		ちゃんぽん	○	豚肉 かまぼこ いか	中華麺 油 でんぷん	ねぎ しょうが 干し椎茸 人参 玉ねぎ きゃべつ もやし	622	767
		大豆とじゃが芋の揚げ煮		大豆	でんぷん 油 じゃがいも 砂糖		26.8	32.8
5 火	6年生 移動教室	ごはん			米		615	758
		鯖のみそ煮	○	鯖 みそ 昆布	砂糖 でんぷん	しょうが ねぎ	25.5	31.2
		小松菜ともやしのお浸し				小松菜 もやし 人参		
		すまし汁		豆腐		大根 人参 ねぎ		
6 水	6年生 移動教室	シーフードクリームライス	○	鶏肉 牛乳 えび いか チーズ	米 発芽玄米 油 バター 小麦粉	人参 玉ねぎ マッシュルーム	691	856
		さつまいもポテトサラダ		まぐろツナ	じゃがいも 油 砂糖	人参 玉ねぎ きゅうり	25.5	31.2
12 火		きなこ揚げパン		きなこ	コッペパン 油 砂糖		628	774
		ポークビーンズ	○	豚肉 大豆 チーズ	油 じゃがいも バター 砂糖 小麦粉	にんにく 人参 玉ねぎ セロリ トマトピューレ	24.3	29.6
		オニオンドレッシングサラダ			ごま油 油 砂糖	きゃべつ きゅうり 人参 もやし 玉ねぎ レモン果汁		
13 水	ワンダフル給食	ワンダフル牛丼		和牛肉	米 砂糖 牛脂 でんぷん	玉ねぎ	817	1020
		さつまいもの味噌汁	○	油揚げ みそ	さつまいも	大根 人参 ごぼう ねぎ かぶの葉	23.8	28.9
		かぶの浅漬け				かぶ		
14 木	4年生 校外学習	ごはん			米		615	758
		鯉のかりん揚げ	○	鯉	でんぷん 油 砂糖	しょうが にんにく ねぎ	28.1	34.5
		シャキシャキ和え			砂糖 油	切干大根 もやし 小松菜 人参 きゅうり		
		野菜のすまし汁		なると		大根 人参 ねぎ		
15 金	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 ぶなしめじ 干し椎茸	615	758
		里芋入り豚汁	○	豚肉 みそ	油 こんにゃく 里芋	人参 大根 ねぎ	19.9	23.9
		月見団子			白玉粉 砂糖 でんぷん			
18 月	ワンダフル給食	きのこベーコンクリームソース		牛乳 生クリーム 鶏肉 ベーコン チーズ	スパゲッティ オリーブ油 バター 小麦粉	舞茸 ぶなしめじ 椎茸	684	847
		クロスティーニサラダ	○		ソフトフランスパン オリーブ油 油	きゅうり 玉ねぎ 赤パプリカ にんにく トマト	22.3	27.0
		柿				柿		
19 火		ピビンバ	○	豚肉	米 発芽玄米 ごま油 砂糖 ごま	にんにく しょうが たけのこ もやし きゅうり ぜんまい 小松菜 人参	616	759
		白玉入り卵スープ	○	卵	白玉団子 でんぷん	人参 白菜 ねぎ	23.9	29.1
20 水		ごはん			米		585	719
		ツナの油味噌	○	まぐろツナ	油 砂糖	にんにく しょうが	22.2	26.9
		豚肉と大根のうま煮		豚肉	油 こんにゃく 砂糖 里芋	しょうが 大根 人参 白菜		
		もやしとじゃこのおかか和え		じゃこ かつお節	砂糖	小松菜 もやし きゅうり		
21 木	2年生 生活科見学	ルーロー飯		豚肉 うずらの卵	米 発芽玄米 ごま油 砂糖	にんにく しょうが チンゲン菜	620	764
		中華スープ	○	豚肉	油	人参 たけのこ 白菜 きくらげ えのき コーン	29.1	35.8
		中華風きゅうり			ごま油 ごま	きゅうり		
22 金	5年生 校外学習	ご飯			米		632	780
		鮭の香味焼き	○	鮭 みそ		しょうが にんにく ねぎ	30.2	37.3
		ごま和え			ごま 砂糖	もやし 小松菜		
		さつまい		豚肉 豆腐 みそ	油 さつまいも こんにゃく	人参 ごぼう 大根 ねぎ		
25 月		ジョア		ジョア			614	756
		ドライカレー		豚肉	米 油	人参 玉ねぎ ビーマン パプリカ にんにく しょうが グリンピース	22.2	26.9
		ABCスープ		ベーコン 鶏肉	油 マカロニ	人参 玉ねぎ きゃべつ		
		枝豆サラダ			油 砂糖	枝豆 きゅうり きゃべつ コーン		
26 火		高野豆腐ご飯		鶏肉 豆腐 油揚げ	米 油 砂糖	人参 干し椎茸 さやいんげん	649	802
		みそ汁	○	みそ	じゃがいも	玉ねぎ ねぎ	28.9	35.6
		焼き肉サラダ		豚肉	油 ごま ごま油 砂糖	にんにく きゃべつ きゅうり 人参 もやし		
27 水		中華丼	○	豚肉 いか えび なると うずらの卵	米 油 砂糖 でんぷん ごま油	人参 たけのこ 白菜 玉ねぎ ヤングコーン きくらげ 小松菜	640	790
		パンパンジー		鶏肉	ごま油 砂糖 ごま	大根 人参 きゅうり しょうが ねぎ	27.9	34.3
28 木		わかめご飯		わかめ	米		631	778
		野菜の卵焼き	○	卵 鶏肉	油 砂糖	玉ねぎ 人参 干し椎茸 しょうが	26.3	32.2
		和風サラダ		茎わかめ	油 砂糖 ごま	きゃべつ きゅうり 人参 玉ねぎ		
		みそ汁		生揚げ みそ		えのき もやし ねぎ		
29 金	ハロウィン献立	セザミトースト			食パン バター はちみつ ごま		615	758
		かぼちゃんチュー	○	鶏肉 牛乳 生クリーム	油 バター 小麦粉	にんにく しょうが 人参 玉ねぎ かぼちゃ マッシュルーム	21.3	25.7
		ツナ入りコーンサラダ		まぐろツナ	油 砂糖	きゃべつ 人参 コーン		

※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。