

# 10月予定献立表

令和5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	たんぱく質	たんぱく質
2月	豆腐の日献立	高野豆腐ご飯	○	鶏肉 凍り豆腐 油揚げ	米 油 砂糖	人参 干し椎茸 さやいんげん	619	763
		みそ汁		みそ	じゃがいも	たまねぎ ねぎ	29	35.8
		焼き肉サラダ		豚肉	油 ごま油 砂糖 ごま	にんにく キャベツ きゅうり 人参 もやし		
3火		ピピンパ	○	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	639	789
		白玉入り卵スープ		卵	白玉団子 でんぷん	人参 白菜 ねぎ	24	29.5
		梨				梨		
4水	いわしの日献立	いわしの蒲焼き丼	○	まいわし	米 でんぷん 砂糖		645	797
		ゆず風味おひたし				もやし にんじん 白菜 ゆず	24.1	29.3
		すまし汁		木綿豆腐		大根 人参 ねぎ		
10火		ごはん	○		米		639	789
		家常豆腐		豚肉 生揚げ みそ	油 砂糖 でんぷん	にんにく しょうが 人参 ねぎ たまねぎ たけのこ グリンピース	27.9	34.3
		チンゲン菜のゴマ酢あえ		かつお節	ごま 油 砂糖	もやし チンゲンツアイ		
11水	6年陸上記録会	ガーリックトースト	○		食パン バター オリーブ油	にんにく	576	707
		トマトシチュー		豚肉	油 じゃがいも 砂糖 バター 小麦粉	たまねぎ 人参 トマト缶 グリンピース	20.6	24.8
		オニオンドレッシングサラダ			ごま油 油 砂糖	キャベツ きゅうり 人参 もやし レモン果汁 たまねぎ		
12木		ごはん	○		米		565	693
		ツナの油味噌		まぐろ缶詰 みそ	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		
13金	さつまいもの日献立	ちゃんぽん	○	豚肉 かまぼこ	蒸し中華麺 油 でんぷん	ねぎ しょうが 干し椎茸 人参 たまねぎ キャベツ もやし	597	734
		ひじきナムル		めひじき	砂糖 ごま ごま油	小松菜 人参 もやし にんにく しょうが	23.3	28.3
		揚げスイートポテト		卵 生クリーム 豆乳	さつまいも バター でんぷん 砂糖			
16月	ワンダフル給食 ぼくのふるさとの おこめをつかった ハンバーグだわん! 	ポバイライス	○		米 バター	ほうれん草	626	772
		ハチのふるさとハンバーグ		牛肉 豚肉 生クリーム みそ	米 油	たまねぎ マッシュルーム 椎茸 舞茸	21.7	26.2
		キャロットスープ		ベーコン	オリーブ油	たまねぎ 人参 にんにく セロリー		
17火		ごきつねごはん	○	鶏肉 油揚げ	米 油 こんにゃく 砂糖	人参 さやいんげん	606	746
		田舎汁		油揚げ 木綿豆腐 みそ	こんにゃく 里芋	人参 ごぼう ぶなしめじ ねぎ	23.3	28.3
		かみかみサラダ		さきいか	油 砂糖	大根 きゅうり 人参		
18水		ごはん	○		米		502	611
		魚の香味焼き		ホキ みそ		しょうが にんにく ねぎ	24.1	29.3
		野菜のピリ辛和え			油 ごま油 砂糖	もやし 人参 きゅうり たまねぎ		
		みそ汁		油揚げ みそ		かぶ ねぎ		
19木	1年生活科見学	キムチチャーハン	○	焼き豚 卵	米 油 ごま油 砂糖	にんにく たまねぎ 白菜キムチ ねぎ	566	694
		春雨スープ		鶏肉	油 春雨	人参 ねぎ 小松菜	23.1	28.0
		もやしと茎わかめのサラダ		茎わかめ	砂糖 ごま油 ごま	キャベツ きゅうり もやし ねぎ		
20金		ごはん	○		米		620	764
		揚げじゃがいものそぼろ煮		豚肉	じゃがいも 砂糖 油 でんぷん	人参 たまねぎ たけのこ 干し椎茸 グリンピース	21.4	25.8
		みそトサラダ		みそ	油 砂糖 ごま油	キャベツ もやし きゅうり		
21土	学習発表会	ジョア	○	ジョア			577	708
		ミートソースパゲッティ		豚肉 チーズ	スパゲッティ オリーブ油 油 砂糖	にんにく しょうが セロリー たまねぎ 人参 トマト缶 マッシュルーム	24	28.7
		いちかぼサラダ		ベーコン	さつまいも 卵不使用マヨネーズ	かぼちゃ きゅうり たまねぎ		
24火	F組9年職場体験	ごはん	○		米		591	726
		魚のコチュジャン焼き		ホキ	三温糖	ねぎ	25.9	31.7
		ごま和え			練りごま 砂糖 ごま	もやし 小松菜		
		さつまい		豚肉 絹ごし豆腐 みそ	油 さつまいも こんにゃく	人参 ごぼう 大根 ねぎ		
25水	F組9年職場体験	ジョア	○	ジョア			559	685
		マーボー丼		豚肉 みそ 木綿豆腐	米 発芽玄米 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 いら	22.3	27.0
		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 たまねぎ		
26木	F組9年職場体験	チキンカレーライス	○	鶏肉 チーズ	米 発芽玄米 油 じゃがいも バター 小麦粉	にんにく しょうが 人参 たまねぎ	667	825
		ごぼうサラダ			砂糖 卵不使用マヨネーズ ごま 練りごま	ごぼう 人参 きゅうり	20.7	24.9
27金	十三夜献立 F組9年職場体験	秋の香りご飯	○	鶏肉 油揚げ	米 栗 さつまいも 砂糖	人参 ぶなしめじ 干し椎茸	602	741
		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	19.8	23.7
		月見団子			白玉団子 砂糖 でんぷん			
30月	F組9年職場体験	ごはん	○		米		565	693
		いかのかりん揚げ		いか	小麦粉 でんぷん	しょうが	24.5	29.9
		梅ドレサラダ		かつお節	油 砂糖	キャベツ きゅうり 人参 練り梅		
		みそ汁		わかめ みそ		たまねぎ えのきたけ ねぎ		
31火	ハロウィン献立	胚芽パン	○		胚芽パン		648	800
		かぼちゃグラタン		豚肉 牛乳 生クリーム チーズ	油 小麦粉 バター	人参 たまねぎ かぼちゃ マッシュルーム	27.1	33.2
		ミネストローネ		ベーコン	油 米粉マカロニ 砂糖	人参 たまねぎ セロリー 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、ご承知おきください。