

給食献立予定表

令和5年10月

渋谷区立代々木山谷小学校

日・曜日	こんだて			おもなざいりょう			えいりょう ※ちゅうがくねん
	しゅしょく	のみもの	おかず	あかのなかま	さいろのなかま	みどりのなかま	
				ちやにく、ほねになる	ねつやちからになる	からだのちようしをととのえる	
2月	ぶたにくとごぼうのごはん	ぎゅうにゅう	とうふのふわふわがんとわかめじるくだもの(なし)	ぶたにく あぶらあげぎゅうにゅう とうふとりひきにく ひじきわかめ	こめ ごまあぶら さとうかたくりこ	ごぼう にんじん さやいんげん ながねぎ しょうが えのきたけ なし	611 24.3
3火	わかめふりかけごはん	ぎゅうにゅう	こうやどうふのたまごじあげじゃがいもとれんこんのきんぴら	かつおぶし あおりのわかめ ギゅうにゅうとりにく こうやどうふたまご	こめ しろいりごま じゃがいも ひまわりあぶら さとう なたねサラダあぶら(播) ごまあぶら いとこんにやく	たまねぎ にんじん しいたけ さやいんげん れんこん ピーマン	635 27.3
4水	アップルトースト	ぎゅうにゅう	ポークシチュー パンキンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく	しょくパン バター さとう ひまわりあぶら じゃがいも はくりきこ	りんご たまねぎ にんにく しょうが にんじん かぼちゃ キャベツ	601 20.1
10火	ミートソース スパゲッティ	ぎゅうにゅう	あらびきだいのサラダ ブルーベリースフレ	ぶたひきにく とりひきにく こなチーズ ギゅうにゅう だいや クリームチーズ なまクリーム	スパゲッティ ひまわりあぶら オリブオイル さとう はくりきこ	セロリ たまねぎ マッシュルーム トマト キャベツ りょくとうもやし にんじん ブルーベリー	692 26.0
11水	ごもく チャーハン	ぎゅうにゅう	はるまき ちゅうかふうやさいスープ	ぶたにく たまご ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	こめ ごまあぶら はくりきこ ひまわりあぶら はるまき さとう はるまきのかわ なたねサラダあぶら(播)	しょうが ながねぎ にんじん しいたけ たけのこ りょくとうもやし こまつな	615 27.0
12木	ねぎしお ぶたどん	ぎゅうにゅう	いとかんてんのごまずあえ くだもの(ぶどう)	ぶたにく ギゅうにゅう いとかんてん わかめ	こめ ひまわりあぶら かたくりこ しろいりごま ごまあぶら さとう	ながねぎ にんにく しょうが たまねぎ にんじん いら りょくとうもやし レモンじる キャベツ きゅうり ぶどう	585 17.7
13金	さつまいも ごはん	ぎゅうにゅう	とりにくのこうみやき やさいのからしあえ とんじる	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ あかみそ しろみそ	こめ さつまいも くろいりごま ごまあぶら さとう こんにやく	ながねぎ しょうが キャベツ にんじん こまつな ごぼう だいこん	585 27.1
16月	ポパイライス ワンダフル給食	ぎゅうにゅう	ぼくのふるさとのおこめを つかったハンバーグだワン! ハチのふるさとハンバーグ キャロットスープ	ぎゅうにゅう ぎゅうひきにく ぶたひきにく なまクリーム しろみそ ベーコン	こめ バター ひまわりあぶら オリブオイル デミグラスソース	ほうれんそう たまねぎ マッシュルーム しいたけ まいたけ にんじん セロリ にんにく	620 21.7
17火	きのこピラフ	ぎゅうにゅう	いかにスペインふう じゃがいものニョッキスープ くだもの(りんご)	とりにく ギゅうにゅう いか だつしふんにゅう	こめ バター かたくりこ はくりきこ じゃがいも なたねサラダあぶら(播) ひまわりあぶら さとう	にんにく たまねぎ にんじん エリンギ しめじ しょうが キャベツ マッシュルーム りんご	617 27.6
18水	ビーンズ チーズドッグ	ぎゅうにゅう	カントリーサラダ ポトフ	だいや ベーコン チーズ ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー	コッペパン ひまわりあぶら さとう じゃがいも	にんにく たまねぎ きゅうり キャベツ だいこん レモンじる にんじん さやいんげん	589 26.9
19木	むぎごはん	ぎゅうにゅう	さんまのかばやきふう やさいのりじゃこあえ うすくずじる	ぎゅうにゅう さんま しらすほし きざみのり とりにく とうふ わかめ	こめ むぎ かたくりこ なたねサラダあぶら(播) さとう	しょうが キャベツ こまつな にんじん りょくとうもやし えのきたけ	626 27.1
20金	そぼろどん	ぎゅうにゅう	やさいのみそドレかけ こんさいのみそじる	とりひきにく たまご ぎゅうにゅう しろみそ あぶらあげ あかみそ	こめ ひまわりあぶら さとう ごまあぶら じゃがいも	しょうが さやいんげん キャベツ きゅうり にんじん りょくとうもやし ごぼう れんこん だいこん こまつな	628 28.0
23月	さけごはん	ぎゅうにゅう	きりほしだいこんの たまごやき きのこじる	さけ ギゅうにゅう ぶたひきにく たまご とりにく	こめ しろいりごま ひまわりあぶら	にんにく たまねぎ きりほしだいこん にんじん しいたけ しめじ えのきたけ ながねぎ こまつな	585 30.8
24火	ごはん	ぎゅうにゅう	ごさかなのからあげ うめりのりあえ ぐたくさんみそじる	ぎゅうにゅう きびなご さざみり あかみそ しろみそ	こめ かたくりこ なたねサラダあぶら(播) さとう ごまあぶら じゃがいも	こまつな キャベツ にんじん ばいにく だいこん ごぼう しめじ ながねぎ	567 26.4
25水	チキン カレーライス	ぎゅうにゅう	あおなとキャベツのサラダ くだもの(かき)	とりにく ギゅうにゅう ハム	こめ むぎ ひまわりあぶら じゃがいも バター はくりきこ さとう	たまねぎ にんにく しょうが にんじん こまつな キャベツ とうもろこし かき	642 18.7
26木	むぎごはん	ぎゅうにゅう	ぶたにくのしょうがいため キャベツとわかめの からししょうゆあえ とうふとなめこのみそじる	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とうふ しろみそ あかみそ	こめ むぎ ひまわりあぶら かたくりこ しろいりごま さとう ごまあぶら	しょうが たまねぎ キャベツ にんじん ながねぎ なめこ	635 24.1
27金	あきのかおり ごはん 十三夜献立	ジョア (マスカット)	さばのしおこうじやき すましじる おつきみだんご (くろみつきなこ)	とりにく あぶらあげ ジョア さば とうふ きなこ	こめ くり さつまいも ひまわりあぶら さとう おふ しらたまこ くらざとう	にんじん しめじ しいたけ だいこん ながねぎ こまつな かぼちゃ	605 29.1
30月	かつおふりかけ ごはん	ぎゅうにゅう	ごもくみそに キャベツのあつさりあえ	かつおぶし ギゅうにゅう とりにく あかみそ なまあげ	こめ さとう しろいりごま ひまわりあぶら こんにやく じゃがいも さとう	しょうが ごぼう にんじん たまねぎ キャベツ こまつな	585 23.0
31火	くろまいごはん ハロウィン献立	ぎゅうにゅう	ハロウィンコロッケ かいそうサラダ かぼちゃのポターージュ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく わかめ かいそう なまクリーム	こめ くるまい じゃがいも さとう むらさきいも バター ひまわりあぶら はくりきこ パンこ しろいりごま なたねサラダあぶら(播) ごまあぶら	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり かぼちゃ	680 19.6

栄養量は中学年のものです。
低学年の栄養量は中学年の栄養量の10%減、高学年の栄養量は中学年の栄養量の10%増です。
食材料の都合により、献立の内容が変更されることがあります。あらかじめ、御了承願います。

へいきん	616 24.9
きじゅんりょう	650 21.1~32.5

がつ よてい 月10月の予定

11日 6年生給食なし(陸上記録会)

16日 ワンダフル給食


24日 4年生給食なし(校外学習)

11日 前期終業式、給食終

16日 後期始業式、給食始

ワンダフル給食
ホームページの
QRコードです。→

URL: <https://swslp.tokyo/>



ワンダフル給食
プロジェクト