

令和7年10月献立表

目黒区立五本木小学校
校長 長海老江 直子
栄養教諭 嶋田 敬子
栄養士 長島 はんな

日	牛乳	献立名	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	五穀類 - たんぱく質 食塩相当量 脂質
2木	○	玄米入りごはん 生揚げの味噌チーズ焼き 野菜スープ きゃべつとだいこんのサラダ	牛乳,鶏肉,みそ,生揚げ,チーズ	精白米,玄米,米油,三温糖,かたくり粉	しょうが,にんじん,玉葱,はくさい,こまつな,キャベツ,だいこん	582 kcal 24.4 g 1.9 g 20.6 g
3金	○	黒砂糖パン カラフルオムレツ 秋野菜のスープ くだもの(早生みかん)	牛乳,ハム,たまご,鶏肉	黒砂糖パン,米油,じゃがいも,さつまいも	玉葱,にんじん,ブロッコリー,セロリ,かぶ,はくさい,しめじ,かぶ(葉),みかん	550 kcal 22.7 g 2.1 g 18.5 g
6月	○	★十五夜給食★ 親子丼 月見団子 さといも入りみそ汁	牛乳,鶏肉,たまご,みそ	精白米,玄米,三温糖,かたくり粉,さといも,白玉粉,上新粉	にんじん,玉葱,こねぎ,だいこん,えのきたけ,トウモロコシ	673 kcal 29.3 g 2.5 g 15.7 g
7火	○	スパゲティ・ナポリタン 大豆とじゃこのサラダ 果物(早生みかん)	牛乳,ベーコン,豚肉,ウィンナー,大豆,ちりめんじゃこ	米油,三温糖,スパゲティ,かたくり粉,砂糖,ごま油	にんじん,玉葱,しめじ,ピーマン,キャベツ,だいこん,しょうが,長ねぎ,みかん	547 kcal 24.1 g 1.7 g 20.0 g
8水	○	★目の愛護給食★ 胚芽食パン 手作りブルーベリージャム かぼちゃとブロッコリーのシチュー こまつなサラダ	牛乳,鶏肉,まぐろ米油漬	胚芽食パン,グラニュー糖,かたくり粉,オリブ油,三温糖,米粉,米油	ブルーベリー,レモン,玉葱,にんじん,かぼちゃ,ブロッコリー,キャベツ,だいこん,冷凍とうもろこし,こまつな	545 kcal 23.7 g 2.3 g 19.1 g
9木	○	玄米入りごはん じゃがいもとれんこんの鶏そぼろ炒め わかめととうふのみそ汁	牛乳,鶏肉,豆腐,みそ,塩蔵わかめ	精白米,玄米,米油,三温糖,じゃがいも	しょうが,長ねぎ,にんじん,れんこん,さやいんげん,玉葱,だいこん	571 kcal 20.3 g 1.6 g 20.1 g
10金	○	玄米入りごはん もうかさめのごまみそ焼き やさいのからしあえ もずくとたまごのスープ	牛乳,もうかさめ,みそ,鶏肉,沖繩もずく,たまご	精白米,玄米,三温糖,ごま,かたくり粉	しょうが,にんじん,玉葱,えのきたけ,長ねぎ,チンゲン菜,だいこん,キャベツ,こまつな	573 kcal 26.2 g 2.5 g 17.8 g
14火	○	★韓国給食★ 玄米入りごはん ヤンニョムチキン ミョックスープ 白菜の浅漬け	牛乳,鶏肉,昆布,豆腐,塩蔵わかめ	精白米,玄米,かたくり粉,米油,ごま油,ごま	しょうが,にんにく,はくさい,にんじん,玉葱,キャベツ	649 kcal 24.2 g 1.5 g 23.7 g
15水	○	★世界食料デー給食★ 玄米入りごはん(SDGsかつおふりかけ) 鶏肉と野菜の生姜炒め まるごとかぶのみそ汁	牛乳,鶏肉,みそ	精白米,玄米,三温糖,米油,じゃがいも,さつまいも	しょうが,玉葱,長ねぎ,かぶ,えのきたけ,かぶ(葉)	551 kcal 22.7 g 2.0 g 14.6 g
16木	○	玄米入りごはん 肉じゃが 甘酢あえ くだもの(りんご)	牛乳,豚肉,凍り豆腐	精白米,玄米,米油,しらたき,三温糖,じゃがいも	しょうが,にんじん,玉葱,冷凍えだまめ,切干しだいこん,だいこん,キャベツ,りんご(皮つき,生)	573 kcal 21.0 g 1.8 g 13.1 g
17金	○	★目黒ゆかりの食材給食★ さつま芋ごはん さんまの塩焼き かきたま汁 おかかあえ	牛乳,さんま,鶏肉,豆腐,たまご,かつお節	精白米,もち米,さつまいも,ごま,かたくり粉,三温糖	にんじん,だいこん,玉葱,えのきたけ,長ねぎ,こまつな,はくさい,キャベツ	593 kcal 25.8 g 2.4 g 23.2 g
20月	○	玄米入りごはん わらさの照り焼き 豚汁 おひたし	牛乳,わらさ,豚肉,油揚げ,豆腐,みそ,かつお節	精白米,玄米,三温糖,米油,ごんにゃく,じゃがいも	ごぼう,にんじん,玉葱,長ねぎ,はくさい,キャベツ,こまつな	605 kcal 29.2 g 2.1 g 21.8 g
21火	○	★給食で日本一周～鹿児島～★ 奄美の鶏飯 がね 黒糖ゼリー	牛乳,のり,鶏肉,たまご,寒天	精白米,玄米,三温糖,ごま,さつまいも,砂糖,薄力粉,米粉,米油,黒砂糖	干し椎茸,にんじん,大根漬物,こねぎ	632 kcal 20.8 g 1.6 g 16.2 g
22水	○	ジャージャー種 カリッとピーズ コーンサラダ	牛乳,豚肉,みそ,大豆	蒸し中華めん,ごま油,米油,三温糖,ごま,かたくり粉	にんにく,しょうが,干し椎茸,にんじん,たけのこ,玉葱,長ねぎ,キャベツ,だいこん,こまつな,冷凍とうもろこし	567 kcal 24.0 g 2.1 g 26.5 g
23木	○	玄米入りごはん 焼きししゃも 豆腐のうま煮 きゃべつとかぶの浅漬け	牛乳,ししゃも(生干し),豚肉,豆腐,昆布	精白米,玄米,米油,三温糖,かたくり粉,ごま油	にんにく,しょうが,たけのこ,にんじん,きくらげ(乾),長ねぎ,チンゲン菜,キャベツ,かぶ,かぶ(葉)	577 kcal 29.3 g 1.9 g 18.9 g
24金	○	ミルクパン チキンピーズ パリパリれんこんサラダ くだもの(温州みかん)	牛乳,鶏肉,大豆	ミルクパン,米油,じゃがいも,三温糖,米粉,ごま油	にんにく,にんじん,玉葱,エリンギ,ホールトマト(缶),こまつな,キャベツ,だいこん,れんこん,みかん	577 kcal 25.0 g 2.4 g 20.4 g
27月	○	ポークカレーライス 手作り福神漬 くだもの(柿)	牛乳,豚肉,いんげんめ	精白米,玄米,米油,じゃがいも,米粉,三温糖	玉葱,にんにく,しょうが,セロリ,にんじん,きゅうり,だいこん,柿	604 kcal 21.8 g 2.2 g 16.5 g
28火	○	★甘藷祭り給食★ 煮込みうどん 大学芋 ひよこ豆とツナのサラダ	牛乳,鶏肉,油揚げ,ひよこめ,まぐろ米油漬	三温糖,かたくり粉,冷凍細うどん,さつまいも,米油,水あめ,ごま,米油	しょうが,にんじん,だいこん,はくさい,長ねぎ,キャベツ,こまつな	561 kcal 21.2 g 2.3 g 17.0 g
29水	○	玄米入りごはん 魚とじゃが芋の揚げ煮 大根とひじきのサラダ さつまいものみそ汁	牛乳,はがとお,干ひじき,かつお節,みそ	精白米,玄米,かたくり粉,米油,じゃがいも,三温糖,砂糖,ごま油,さつまいも	しょうが,冷凍グリーンピース,だいこん,にんじん,キャベツ,玉葱,かぶ,えのきたけ,かぶ(葉)	614 kcal 21.6 g 1.9 g 16.9 g
30木	○	玄米入りごはん マーボー豆腐 春雨サラダ	牛乳,鶏肉,みそ,豆腐	精白米,玄米,米油,三温糖,かたくり粉,ごま油,緑豆はるさめ,ごま	しょうが,にんにく,にんじん,玉葱,たけのこ,長ねぎ,にら,きゅうり,キャベツ	595 kcal 25.0 g 2.1 g 19.4 g
31金	○	鶏ごぼうピラフ ポトフ かぼちゃと米粉のケーキ	牛乳,鶏肉,ウィンナー,たまご	精白米,玄米,米油,三温糖,じゃがいも,米粉	ごぼう,にんじん,しめじ,セロリ,玉葱,キャベツ,ブロッコリー,かぼちゃ	620 kcal 23.0 g 1.8 g 19.0 g

※天候や食材の購入などの都合上、変更が出る場合がございます。あらかじめ、ご了承ください。
 ※栄養価の表示については、中学年相当を記載しています。低学年は表示の0.8倍、高学年は表示の1.2倍で算出できます。
 ※目黒区の学校給食では、食物アレルギーの新規発症における重傷度の観点から、令和4年度より【そば、落花生(ピーナッツ)】は使用しないことと定められました。

10月6日(月)★十五夜給食★ 10月6日は十五夜です。それにちなんで、さといも入りみそ汁と月見団子が給食に登場します。
 10月8日(水)★目の愛護給食★ 10月10日は目の愛護デーです。保健給食委員会の子どもたちが考えた目に良い食材を使用した給食を出します。
 10月14日(火)★韓国給食★ 10月9日はハンゲルの日です。目黒区の友好都市である韓国ソウル市に興味関心を持ってもらうために、韓国料理であるヤンニョムチキンとミョックスープを出します。
 10月15日(水)★世界食料デー給食★ 10月16日は世界食料デーという、世界の食料問題と向き合う日です。だしをとったあとのかつおぶして作るSDGs.ふりかけを出します。
 10月17日(金)★目黒ゆかりの食材給食★ 目黒ゆかりの食材の中から、さんまとさつまいもを使った給食を出します。
 10月21日(火)★給食で日本一周～鹿児島～★ 今月は鹿児島県がテーマです。鶏飯とかねが鹿児島県の郷土料理で、黒糖は鹿児島の特産品です。
 10月28日(火)★甘藷祭り給食★ 10月28日は瀧泉寺(目黒不動尊)の甘藷(かんしょ)祭りの日です。これにちなんで給食ではさつまいもを使用した大学芋を出します。