

令和8年 9月 献立表

目黒区立五本木小学校

校長 海老江 直子

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	エネルギー たんぱく質 食塩相当量 脂質
2 水	○	トマトチキンカレーライス パプリカとキャベツのサラダ くだもの(ぶどう:巨峰)	牛乳,鶏肉,いんげんまめ,チーズ	精白米,玄米,米油,砂糖,じゃがいも,米粉	たまねぎ,にんにく,しょうが,セロリ,にんじん, ホールトマト,キャベツ,きゅうり,冷凍とうもろこし, パプリカ,ぶどう	599 kcal 21.5 g 1.4 g 16.6 g
3 木	○	★防災給食★ ごはん かつおの角煮 切干大根とわかめのあえもの 呉汁	牛乳,かつお,わかめ,まぐろ油漬,大豆,みそ	精白米,米油,砂糖,ごま油,さといも	にんにく,しょうが,切干しだいこん,こまつな,にんじん,だいこん,長ねぎ	583 kcal 30 g 2.0 g 14.9 g
4 金	○	秋のスパゲティミートソース にんじんドレッシングサラダ くだもの(梨)	牛乳,豚肉,レンズまめ,いんげんまめ,チーズ	スパゲティ,オリーブ油,砂糖,米粉,米油	にんにく,しょうが,セロリ,たまねぎ,にんじん,まい たけ,しめじ,マッシュルーム,ホールトマト,キャベツ, きゅうり,こまつな,日本なし	603 kcal 26.6 g 2.0 g 20.5 g
7 月	○	ごはん さばの文化干し おくらときゃべつのおかかあえ かんぴょう入りかきたま汁	牛乳,さば,かつお節,鶏肉,豆腐,たまご	精白米,ごま油,かたくり粉	オクラ,キャベツ,にんじん,たまねぎ,かんぴょう, 長ねぎ	641 kcal 28.4 g 2.4 g 28.2 g
8 火	○	★有機栽培じゃがいも給食★ 鶏ごぼうピラフ 有機じゃがいものポトフ 野菜チップス秋	牛乳,鶏肉,豚肉,ウインナー	精白米,玄米,米油,砂糖,じゃがいも,さつまいも	ごぼう,にんじん,しめじ,セロリ,たまねぎ,キャベツ, ブロッコリー,かぼちゃ,れんこん	648 kcal 22.5 g 1.9 g 22.7 g
9 水	○	★重陽の節句給食★ 玄米入りごはん 筑前煮 菊のおひたし くだもの(ぶどう:高尾)	牛乳,鶏肉,ちくわ	精白米,玄米,米油,こんにゃく,さといも,砂糖	ごぼう,にんじん,干しいたけ,たけのこ,れんこん, 冷凍えだまめ,きくの花,りょうとうもやし,ほう れんそう,ぶどう	571 kcal 23 g 1.6 g 16.9 g
10 木	○	ココアパン さつまいものクリームシチュー ひよこ豆とツナのサラダ くだもの(りんご)	牛乳,鶏肉,豆腐,ひよこまめ,まぐろ油漬	ココアパン,米油,砂糖,さつまいも,米粉	たまねぎ,にんじん,ほうれんそう,だいこん,キャベツ, きゅうり,りんご	598 kcal 23.1 g 2.4 g 19.4 g
11 金	○	玄米入りごはん 和風卵焼き ひじきの煮物 チンゲン菜のみそ汁	牛乳,たまご,鶏肉,ひじき,ちくわ,豆腐,みそ	精白米,玄米,砂糖,米油,しらたき	こまつな,にんじん,だいこん,たまねぎ,キャベツ, チンゲン菜	540 kcal 22.9 g 2.1 g 16.5 g
12 土	○	★創立95周年記念給食★ 五本木ラーメン パリパリチキン みかんゼリーポンチ	牛乳,豚肉,なると,鶏肉,寒天	ラーメン,ごま油,米油,砂糖,かたくり粉	にんにく,しょうが,たまねぎ,キャベツ,長ねぎ,こ まつな,温州みかんジュース,温州みかん缶詰, レモン	644 kcal 29.7 g 2.6 g 19.8 g
15 火	○	★給食で日本一周～宮城県～★ 鶏肉のだし茶漬け 笹かまぼこの磯辺揚げ ずんだもち	牛乳,鶏肉,笹かまぼこ,あおのり	精白米,玄米,米粉,米油,白玉粉,上新粉,砂糖	にんじん,だいこん,えのきたけ,はくさい,こねぎ, 冷凍えだまめ	599 kcal 23.1 g 1.7 g 16.1 g
16 水	○	ごはん じゃが芋となすのそぼろ炒め 梅じょうゆあえ 豆乳入りみそ汁	牛乳,豚肉,生揚げ,豆乳,みそ	精白米,米油,砂糖,かたくり粉,じゃがいも	しょうが,長ねぎ,なす,さいいんげん,キャベツ, だいこん,きゅうり,こまつな,ねり梅,たまねぎ,に んじん,チンゲン菜	631 kcal 23.8 g 2.0 g 23.6 g
17 木	○	セサミトースト ポークビーンズ イタリアンサラダ くだもの(バレンシアオレンジ)	牛乳,豚肉,大豆	無塩食パン,バター,砂糖,ごま,米油,じゃがいも, 米粉,オリーブ油	にんにく,にんじん,たまねぎ,エリンギ,ホール マト,キャベツ,こまつな,冷凍とうもろこし, レモン,パジル,バレンシアオレンジ	596 kcal 22.7 g 1.6 g 25.3 g
18 金	○	玄米入りごはん さんまのかばやき モロヘイヤのおかかあえ かぼちゃと玉ねぎのみそ汁	牛乳,さんま,みそ	精白米,玄米,かたくり粉,米油,砂糖	しょうが,モロヘイヤ,りょうとうもやし,たまねぎ, かぼちゃ,長ねぎ,こまつな	640 kcal 22.8 g 2.1 g 23.4 g
24 木	○	★お彼岸給食★ 二色おはぎ 青大豆入りサラダ 石狩汁	牛乳,きな粉,青大豆,生鮭,みそ,豆腐	精白米,もち米,砂糖,ごま,ごま油,米油, じゃがいも,バター	りょうとうもやし,冷凍とうもろこし,だいこん,に んじん,長ねぎ,こまつな	579 kcal 25.5 g 1.6 g 18.1 g
25 金	○	★十五夜給食★ ごはん(ごまのり昆布ふりかけ) 焼きししゃも かぼちゃ入り月見団子 けんちん汁	牛乳,昆布,あおのり,ししゃも,豆腐,油揚げ	精白米,ごま,白玉粉,上新粉,砂糖,かたくり粉, 米油,こんにゃく,さといも	かぼちゃ,ごぼう,にんじん,だいこん,長ねぎ,だ いこん葉	585 kcal 20 g 2.0 g 14.7 g
28 月	○	チキンライス スパニッシュオムレツ すだちドレッシングサラダ くだもの(ぶどう:ロザリオビアンコ)	牛乳,鶏肉,たまご,豆乳,ロースハム,チー ズ	精白米,玄米,米油,砂糖,じゃがいも	にんにく,たまねぎ,マッシュルーム,冷凍えだま め,パセリ,だいこん,キャベツ,冷凍とうもろこし, こまつな,すだち,ぶどう	588 kcal 26.3 g 2.0 g 21.3 g
29 火	○	玄米入りごはん ぶりのバターレモン焼き 切干大根の炒め物 さつまい	牛乳,ぶり,ベーコン,豚肉,油揚げ,みそ	精白米,玄米,砂糖,かたくり粉,バター,米 油,さつまいも	しょうが,レモン,にんにく,切干しだいこん,たま ねぎ,トウモロコシ,ごぼう,にんじん,だいこん,長 ねぎ	643 kcal 26.3 g 2.1 g 23.0 g
30 水	○	ミルクパン しいらのカレー揚げ ミネストローネ くだもの(梨)	牛乳,しいら,ベーコン,豚肉,大豆	ミルクパン,砂糖,かたくり粉,米油	しょうが,セロリ,にんじん,たまねぎ,キャベツ, なし	565 kcal 29.5 g 2.3 g 21.6 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。

9月3日(木)★防災給食★ 9月1日は防災の日です。無理なく続けられる食品の備蓄方法にローリングストックがあります。保存しやすい乾物や缶詰はローリングストックにオススメです。乾物や缶詰としても流通している海藻、ツナ、豆類を使ったメニューが登場します。
9月8日(火)★有機栽培じゃがいも給食★ 5年生が宿泊体験学習で収穫体験をさせていただいた農場で有機栽培されたじゃがいもを使用します。
9月9日(水)★重陽の節句給食★ 9月9日は重陽の節句です。重陽の節句は、「菊の節句」ともいわれます。強い香りで邪気を祓い、不老長寿の力を持つ高貴な花とされた菊が、給食ではおひたしとして登場します。
9月12(土)★創立95周年記念給食★ 9月10日は開校記念日です。開校記念集會が行われる12日に、保健給食委員会が実施した「95周年記念給食コンテスト」で全校投票により1位となったメニューを給食に出します。
9月15日(火)★給食で日本一周～宮城県～★ 友好都市である宮城県泉仙沼市、角田市について興味関心を持ってもらうために宮城県の郷土料理であるずんだ餅と特産品である笹かまぼこを出します。
9月24日(水)★お彼岸給食★ 9月23日は秋分の日です。秋分の日を中日とし、前後3日間を合わせた7日間を秋のお彼岸といいます。秋のお彼岸にお供える代表的な食べ物であるおはぎが、給食に登場します。
9月25日(金)★十五夜給食★ 9月25日は十五夜です。それにちなんで、さといもの入ったけんちん汁と月見団子が給食に登場します。