

令和8年10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	1人分 たんぱく質 食塩相当量 脂質
2金	○	★都民の日給食★ あしたばパン スタミナチキン 東京都産小松菜スープ フライドポテト	牛乳,鶏肉	あしたばパン,砂糖,ごま,ごま油,かたくり粉,じゃがいも,米油	にんにく,長ねぎ,にんじん,たまねぎ,えのきたけ,キャベツ,こまつな	589 kcal 26 g 2.3 g 26.6 g
5月	○	玄米入りごはん モウカサメときやべつのピリ辛炒め かんぴょう入りかきたま汁 くだもの(柿)	牛乳,もつかさめ,鶏肉,豆腐,たまご	精白米,玄米,かたくり粉,米油,砂糖	にんじん,たまねぎ,キャベツ,こまつな,かんぴょう,えのきたけ,長ねぎ,ほうれんそう,柿	659 kcal 26.5 g 2.3 g 22.5 g
6火	○	ポークカレーライス ながいものサラダ くだもの(りんご)	牛乳,豚肉,いんげんまめ	精白米,玄米,米油,じゃがいも,米粉,ながいもの,砂糖,ごま油	たまねぎ,にんにく,しょうが,セロリ,にんじん,こまつな,だいこん,キャベツ,りんご	631 kcal 22.2 g 1.8 g 18.8 g
7水	○	ごはん(じゃこのりごまふりかけ) 菊花団子 おひたし さつまいもと玉ねぎのみそ汁	牛乳,ちりめんじゃこ,のり,鶏肉,おから,みそ	精白米,ごま,かたくり粉,もち米,砂糖,さつまいも	しょうが,たまねぎ,にんじん,はくさい,りょうくとうもやし,ほうれんそう,キャベツ,長ねぎ	622 kcal 25.1 g 2.4 g 14.8 g
8木	○	玄米入りごはん 焼きししゃも 豆腐のうま煮 もやしとわかめのごま醤油サラダ	牛乳,ししゃも,豚肉,豆腐,わかめ	精白米,玄米,米油,砂糖,かたくり粉,ごま油,ごま	にんにく,しょうが,たまねぎ,たけのこ,にんじん,さくらげ,だいこん葉,りょうくとうもやし,こまつな,冷凍とうもろこし	611 kcal 29.6 g 2.2 g 22.2 g
9金	○	★目の愛護給食★ ギザデデボーヨ(チキンのトマト煮ごはん) ひよこ豆とツナのサラダ くだもの(ぶどう・ピオーネ)	牛乳,鶏肉,ひよこめ,まぐろ米油漬	精白米,玄米,米油,砂糖,じゃがいも	にんにく,しょうが,たまねぎ,長ねぎ,ホールトマト,だいこん,キャベツ,こまつな,ぶどう	591 kcal 22.2 g 1.7 g 15.7 g
13火	○	★さんま祭給食★ 栗ごはん さんまの塩焼き おかかあえ にらたま汁	牛乳,さんま,豆腐,たまご	精白米,もち米,栗,砂糖,かたくり粉	こまつな,はくさい,キャベツ,にんじん,たまねぎ,たけのこ,にら	575 kcal 25 g 2.4 g 22.1 g
14水	○	和風ツナスパゲティ バリバリれんこんサラダ くだもの(梨)	牛乳,ベーコン,まぐろ米油漬	スパゲティ,オリーブ油,砂糖,米油,ごま油	たまねぎ,だいこん,こまつな,キャベツ,れんこん,梨	559 kcal 22.5 g 2.2 g 22.0 g
15木	○	ベーコンと舞茸のごはん ポテ入りオムレツ 野菜とレンズ豆のスープ くだもの(ぶどう・シナノスマイル)	牛乳,まこんぶ,ベーコン,ロースハム,たまご,鶏肉,レンズまめ	精白米,玄米,米油,じゃがいも	まいたけ,冷凍とうもろこし,たまねぎ,ブロッコリー,にんじん,キャベツ,ほうれんそう,ぶどう	629 kcal 24.1 g 2.2 g 21.1 g
16金	○	皮で作ったきんぴらのトースト サーモンのクリーム煮 だいこんサラダ	牛乳,豚肉,チーズ,生鮭,豆乳	無塩食パン,ごま油,砂糖,かたくり粉,ごま,米油,じゃがいも,米粉	にんじん,だいこん,たまねぎ,こまつな,冷凍とうもろこし	552 kcal 31.9 g 2.5 g 22.5 g
19月	○	玄米入りごはん(SDGsかつおふりかけ) 生揚げの味噌チーズ焼き 磯香あえ まるごとかぶのみそ汁	牛乳,豚肉,みそ,生揚げ,チーズ,のり	精白米,玄米,砂糖,米油,かたくり粉,さつまいも	しょうが,にんじん,たまねぎ,りょうくとうもやし,キャベツ,こまつな,かぶ,えのきたけ,かぶ(葉)	605 kcal 25.0 g 2.2 g 20.2 g
20火	○	★給食で日本一周～高知県～★ 玄米入りごはん かつおの磯風揚げ ゆず皮も使ったゆずあえ ぐる煮	牛乳,かつお,みそ,あおのり	精白米,玄米,米油,かたくり粉,砂糖,さといも,さつまいも,こんにゃく	しょうが,切干しだいこん,だいこん,キャベツ,こまつな,ゆず,にんじん,ごぼう,しめじ,さやいんげん	608 kcal 25 g 1.9 g 16.4 g
21水	○	皮ごとアップルトースト ポークビーンズ にんじんドレッシングサラダ	牛乳,豚肉,大豆	無塩食パン,バター,砂糖,グラニュー糖,米油,じゃがいも,米粉	りんご,にんにく,にんじん,たまねぎ,エリンギ,ホールトマト,キャベツ,きゅうり,こまつな	563 kcal 22.2 g 1.7 g 23.2 g
22木	○	玄米入りごはん 野菜の皮も芯も使ったマーボー豆腐 春雨サラダ くだもの(柿)	牛乳,豚肉,みそ,豆腐	精白米,玄米,米油,砂糖,かたくり粉,ごま油,緑豆はるさめ	しょうが,にんにく,にんじん,たまねぎ,たけのこ,長ねぎ,にら,こまつな,キャベツ,柿	617 kcal 25.5 g 2.1 g 18.9 g
23金	○	★十三夜給食★ 高野豆腐のそぼろ丼 沢煮わん 月見団子	牛乳,豚肉,凍り豆腐,あずき	精白米,玄米,米油,砂糖,白玉粉,上新粉	しょうが,たまねぎ,さやいんげん,にんじん,たけのこ,だいこん,えのきたけ,長ねぎ,こまつな	646 kcal 26.1 g 2.0 g 17.8 g
26月	○	五目チャーハン 魚とじゃが芋の揚げ煮 もずくの中華スープ	牛乳,豚肉,なると,しらたき,鶏肉,もずく	精白米,玄米,米油,砂糖,ごま油,かたくり粉,じゃがいも,ビーフン	にんにく,にんじん,冷凍とうもろこし,長ねぎ,冷凍グリーンピース,しょうが,冷凍えだまめ,だいこん,チンゲン菜	598 kcal 25.8 g 2.0 g 19.9 g
27火	○	玄米入りごはん 親子卵とじ 煮豆(花豆) 野菜のごまおかかあえ	牛乳,鶏肉,凍り豆腐,油揚げ,たまご,花豆	精白米,玄米,米油,砂糖,かたくり粉,ごま油	にんじん,たまねぎ,干ししいたけ,冷凍グリーンピース,キャベツ,りょうくとうもやし,冷凍とうもろこし,こまつな	604 kcal 25.2 g 1.5 g 19.1 g
28水	○	★甘藷祭り給食★ 野菜たっぷり煮込みうどん からしあえ 大学芋	牛乳,鶏肉,油揚げ	砂糖,うどん,さつまいも,米油,水あめ,ごま	にんじん,れんこん,だいこん,かぼちゃ,長ねぎ,ほうれんそう,りょうくとうもやし,キャベツ,こまつな	558 kcal 20.9 g 2.0 g 18.1 g
29木	○	ごはん ぶりの照り焼き 油揚げと野菜のカリカリあえ なすとたまねぎのみそ汁	牛乳,ぶり,油揚げ,みそ	精白米,砂糖,米油,じゃがいも	こまつな,にんじん,りょうくとうもやし,キャベツ,たまねぎ,なす,トウモロコシ	606 kcal 27.4 g 2.2 g 22.7 g
30金	○	ダブルココア揚げパン チンゲン菜のクリームシチュー レモンじょうゆあえ くだもの(ぶどう・シャインマスカット)	牛乳,鶏肉	ココアパン,米油,砂糖,グラニュー糖,じゃがいも,米粉	たまねぎ,にんじん,チンゲン菜,キャベツ,だいこん,冷凍とうもろこし,トウモロコシ,レモン,ぶどう	621 kcal 21.2 g 2.1 g 22.2 g
31土	○	カレーピラフ 野菜とウインナーのスープ煮 かぼちゃと米粉のケーキ	牛乳,豚肉,鶏肉,ウインナー,たまご	精白米,玄米,米油,じゃがいも,米粉,砂糖	にんにく,たまねぎ,にんじん,冷凍えだまめ,セロリ,キャベツ,かぼちゃ	644 kcal 23.5 g 2.1 g 20.7 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2日(金)★都民の日給食★10月1日は都民の日です。それにちなんで、東京都の八丈島産の明日葉をつかったあしたばパン、東京都産の小松菜が給食に登場します。
10月9日(金)★目の愛護給食★10月10日は目の愛護デーです。目に良いとされている、ビタミンAを多く含むトマトを使った料理、アントシアニンを多く含むぶどうを給食に出します。
10月13日(月)★さんま祭給食★10月11日は目黒のさんま祭です。それにちなんで、さんまの塩焼きを出します。
10月16日(金)～10月22日(木)★世界食料デー給食★10月16日は国連が定めた世界食料デーです。また五本木小学校では、10月19日からの一週間がSDGsウィークです。それにちなんで、野菜を皮まで使った料理やだしをとったあとのかつおぶして作るふりかけが登場します。
10月20日(火)★給食で日本一周～高知県～★ 今月は高知県がテーマです。高知県の特産品であるかつお、ゆずを使った料理、郷土料理のぐる煮を出します。
10月23日(金)★十三夜給食★10月23日は十三夜です。豆名月という別名にちなんで、月見団子には小豆を煮てつくるあんこを添えます。
10月28日(水)★甘藷祭り給食★10月28日は目黒不動尊の甘藷(かんしょ)祭りです。それにちなんで、給食ではさつまいもを使用した大学芋を出します