

4月 献立表

令和7年度

目黒区立鷹番小学校

日	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		その他	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
9 水	春のちらし寿司	○	かまぼこ、たまご、 凍り豆腐、油揚げ		精白米、砂糖	米油、白ごま	にんじん、 さやいんげん		出し昆布、酒、米酢、塩、 花かつお、しょうゆ	591 kcal
	すまし汁		絹ごし豆腐			にんじん、 ほうれんそう	長ねぎ	出し昆布、花かつお、 塩、しょうゆ、本みりん	19.9 g	
	紅白白玉ポンチ		進級祝いメニュー		白玉粉、砂糖		ピーズ、みかん缶、 パイン缶、黄桃缶、 レモン		14.8 g	
								2.3 g		
10 木	ご飯	○			精白米				645 kcal	
	ABC野菜スープ		豚肉	マカロニ	米油	にんじん、ホールト マト（缶）、かぶ	にんにく、玉葱、かぶ	白ワイン、鶏がら、ロリ エ、塩、こしょう	23.3 g	
	豆入りコロッケ		豚ひき肉、 白いんげんまめ （乾）	じゃがいも、乾燥 マッシュポテト、 薄力粉、パン粉	米油		玉葱	塩、こしょう、中濃ソー ス、ウスターソース	15.7 g	
	キャベツとコーンの サラダ			砂糖	米油		キャベツ、ホール コーン、玉葱	米酢、本みりん、塩、こ しょう、からし	2.2 g	
11 金	ピザトースト	○	ベーコン	シュレッドチー ズ	無塩食パン	米油	ホールトマト （缶）、ピーマン	にんにく、玉葱	トマトケチャップ、ト マトピューレ、パブリ カ、ロリエ、塩、こしょ う	583 kcal
	野菜のクリームシチュー		ベーコン、 鶏肉もも、豆乳	牛乳	じゃがいも、薄力粉	米油、バター	にんじん、かぶ	玉葱、かぶ	白ワイン、鶏がら、ロリ エ、塩、こしょう	23.2 g
	ぶどうゼリー		アガー		砂糖			ぶどうジュース	赤ワイン、ゼリーカッ プ	26.2 g
	1年生給食開始							1.7 g		
14 月	カレーライス	○	豚肉		精白米、精麦、 じゃがいも、 薄力粉	米油、バター	ホールトマト （缶）、にんじん	玉葱、にんにく、 しょうが	赤ワイン、豚骨、ロリエ、チャ ツネ、グローブ、ガラムマサラ、 クミン、ナツメグ、塩、こしょ う、カレー粉、しょうゆ、ウス ターソース	639 kcal
	海藻サラダ			カットわかめ	砂糖	ごま油、白ごま	にんじん	キャベツ、きゅうり	米酢、しょうゆ、塩	21.7 g
	果物（ネーブル）							ネーブル		18.1 g
									1.8 g	
15 火	五目チャーハン	○	たまご、豚肉、 むきエビ		精白米、精麦、砂糖	米油	にんじん	しょうが、にんにく、 長ねぎ、たけのこ（ゆ で）	鶏がら、塩、しょうゆ、 紹興酒、本みりん、こ しょう、オイスター ソース	579 kcal
	春雨スープ		豚肉	普通はるさめ（乾）	ごま油	にんじん、こまつな	玉葱、もやし、 長ねぎ	豚骨、紹興酒、塩、こ しょう、しょうゆ、本み りん	23.8 g	
	果物 （ニューサマーオレンジ）						ニューサマーオレン ジ		17.4 g	
									2.4 g	
16 水	ツナトマトスパゲティ	○	アガー、まぐろ缶詰 （油漬フレーク）		スパゲティ、薄力粉	オリーブ油、米 油、バター	にんじん、ホールト マト（缶）、パセリ	にんにく、玉葱	鶏がら、ロリエ、トマト ケチャップ、ウスター ソース、塩、こしょう、 白ワイン	606 kcal
	ポテトの イタリアンサラダ			じゃがいも、砂糖	オリーブ油	にんじん	きゅうり、玉葱、 レモン	塩、米酢、こしょう、バ ジル、オレガノ	23.0 g	
	パイン寒天			粉寒天	砂糖		パインジュース、 パイン缶	白ワイン	18.6 g	
									1.8 g	
17 木	ご飯	○			精白米					571 kcal
	かき玉汁		たまご	でん粉		にんじん、 ほうれんそう	玉葱、長ねぎ	出し昆布、花かつお、 酒、塩、本みりん、しょ うゆ	26.1 g	
	さばの味噌煮		まさば、赤みそ	砂糖			しょうが	酒、本みりん、しょう ゆ、出し昆布、	18.6 g	
	磯香あえ			焼きのり		こまつな、にんじん	もやし	しょうゆ、本みりん	2.4 g	
18 金	たけのごご飯	○	油揚げ		精白米、精麦、砂糖			新たけのこ	うすくちしょうゆ、 塩、花かつお、酒、しょ うゆ、本みりん	629 kcal
	沢煮椀		豚肉			にんじん、糸みつば	ごぼう、だいこん、え のきたけ	出し昆布、花かつお、 酒、塩、うすくちしょ うゆ、本みりん	25.7 g	
	スプラットのから揚げ		スプラット	でん粉、薄力粉	米ぬか油			塩、こしょう、酒、しょ うゆ	20.4 g	
	さつまいもと 白いんげん豆の茶巾		いんげんまめ（乾） 、豆乳	さつまいも、砂糖					2.3 g	

献立は都合により変更することがあります。ご了承ください。



手洗い用のハンカチ、ティッシュを忘れずに持たせてください！





4月 献立表



令和7年度

目黒区立鷹番小学校

日	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		その他	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
21月	クファージュシー	○	豚ばら	干ひじき	精白米、精麦、砂糖	ごま油	にんじん、 さやいんげん		花かつお、塩、しょうゆ、酒	697 kcal
	イナムドゥチ		豚ばら、蒸しかまぼこ、油揚げ、赤みそ、白みそ		板こんにやく(黒)		こねぎ	だいこん、干し椎茸	出し昆布、かつお削り節	22.5 g
	サーターアングギー		たまご		黒砂糖、砂糖、薄力粉	米油、米ぬか油			ベーキングパウダー	28.8 g
	沖縄県郷土料理									2.4 g
22火	豆乳フレンチトースト	○	たまご、豆乳		食パン、砂糖	無塩バター			バニラエッセンス	597 kcal
	ポークシチュー		豚肉		じゃがいも、薄力粉、三温糖	米油、バター	にんじん、ホールトマト(缶)、パセリ	にんにく、セロリー、玉葱	塩、こしょう、赤ワイン、豚骨、鶏がら、ロリエ、トマトケチャップ、タイム、グローブ、パブリカ	25.4 g
	コロコロサラダ		白いんげんまめ(乾)		砂糖	米油	にんじん	きゅうり、ホールコーン、玉葱	米酢、白ワイン、本みりん、塩	23.7 g
										2.3 g
23水	ご飯	○			精白米、精麦					578 kcal
	麻婆豆腐		豚ひき肉、赤みそ、八丁みそ、絹ごし豆腐		砂糖、でん粉	米油、ごま油	にんじん、にら	しょうが、にんにく、長ねぎ、玉葱	花かつお、オイスターソース、しょうゆ、酒、トウバンジャン、テンメンジャン	22.2 g
	中華風サラダ				普通はるさめ(乾)、砂糖	ごま油、白ごま	にんじん	きゅうり、もやし、しょうが	米酢、しょうゆ、からし	16.3 g
	果物(セミノール)							清見オレンジ		2.0 g
24木	五目うどん	○	鶏肉もも、油揚げ		砂糖、冷凍うどん		にんじん、ほうれんそう	玉葱、長ねぎ	出し昆布、かつお厚削り節、塩、しょうゆ、酒、本みりん、だし汁	581 kcal
	千草和え		油揚げ、たまご		つきこんにやく(白)、砂糖	米油、白ごま、白ごま(すり)	こまつな、にんじん	もやし	しょうゆ、花かつお、うすくちしょうゆ、酒、塩、米酢	24.9 g
	草団子		きな粉(大豆)		白玉粉、薄力粉、砂糖		よもぎ(ゆで)		塩	18.2 g
										2.1 g
25金	ご飯	○			精白米、精麦					592 kcal
	具だくさんみそ汁		生揚げ、赤みそ、白みそ					はくさい、玉葱、えのきたけ	出し昆布、煮干し、本みりん	27.8 g
	鰯の木の芽味噌焼き		さわら、白みそ		砂糖	白ごま(すり)			酒、塩、本みりん、粉さんしょう	18.5 g
	じゃが芋の金平	豚肉		じゃがいも、つきこんにやく(白)、砂糖	米油、白ごま	にんじん、さやいんげん	ごぼう	しょうゆ、酒、とうがらし	2.4 g	
28月	ご飯	○			精白米					685
	人参と白いんげん豆のポタージュ		いんげんまめ(乾)、豆乳	牛乳、生クリーム(乳)	精白米	米油、バター	にんじん、パセリ	玉葱	鶏がら、ロリエ、塩、こしょう	27.4
	豆腐入りハンバーグ		豚ひき肉、牛ひき肉、木綿豆腐、たまご	牛乳	パン粉(生)、薄力粉、砂糖	米油		玉葱	こしょう、赤ワイン、塩、ナツメグ、デミグラスソース、しょうゆ、トマトピューレ、トマトケチャップ、ウスターソース、からし	24.7
	コールスローサラダ			砂糖	マヨネーズ(エッグケア)	にんじん	キャベツ、ホールコーン	塩、米酢、こしょう	2.0	
30水	わかめご飯	○	わかめご飯の素		精白米、精麦	白ごま				606 kcal
	春野菜の煮物		鶏肉もも		こんにやく、じゃがいも、砂糖		にんじん、さやえんどう	玉葱、たけのこ(ゆで)、ふき	出し昆布、花かつお、本みりん、酒、しょうゆ、塩	25.4 g
	いかのかりん揚げ		いか		砂糖、でん粉	米ぬか油			しょうゆ、酒、本みりん	17.6 g
	ゆで野菜のごま醤油かけ			砂糖	ごま油、白ごま	こまつな、にんじん	もやし	しょうゆ、米酢、ラー油	2.4 g	

献立は都合により変更することがあります。ご了承ください。

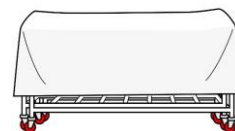
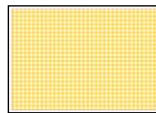
①白衣について

給食当番が週末に持ち帰ります。
洗濯をし、消毒もかねて、アイロンをかけて持たせてください。洗濯の際に香
り付き製品(柔軟剤等)の使用にあたっては、次に着用するお子様にご配慮
いただけますようお願いいたします。
※香りの感じ方には個人差があり、柔軟剤などの香りで頭痛や吐き気がす
るといった場合があります。自分にとって快適な香りでも、困っている人もい
ることをご理解ください。なお、使用される場合は、使用量の目安なども参考
にご使用ください。
※白衣・帽子を個人で購入したい場合は、学級担任または栄養士までご相談
ください。



②持ち物について

ランチョンマットと給食専用のハンカチを袋に入れて
毎日清潔なものを持たせてください。
ハンカチは口拭きや咳エチケットのために使用します。
給食当番はマスクを着用しますので、当番の週はマスク
を持たせてください。



③配膳台カバーについて

クラスで順番に週末に持ち帰ります
ので、ご協力をお願いいたします
(各家庭1〜2回程度/1年)。
カバーを洗濯をし、専用の袋に入れ
て持たせてください。

