



5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
1 木	大豆ピラフ	○	ウィンナー, 大豆		精白米, 精麦	米油, バター	にんじん	玉葱, しめじ, にんにく, ホールコーン, むぎえだまめ	塩, 鶏がら, こしょう	684 kcal
	キャベツとトマトのスープ		ベーコン, 豚肉		砂糖	米油	にんじん, ホールトマト (缶), パセリ	玉葱, セロリー, キャベツ	豚骨, ロリエ, 塩, こしょう	23.1 g
	抹茶のカップケーキ		たまご	牛乳	砂糖, 薄力粉	無塩バター			ベーキングパウダー, 抹茶	26.1 g
	八十八夜メニュー								2.3 g	
2 金	ゆかりご飯	ジョア	端午の節句 メニュー		精白米, 精麦	白ごま			ゆかり粉	620 kcal
	若竹汁			カットわかめ			こねぎ	たけのこ	出し昆布, 花かつお, 塩, しょうゆ	26.1 g
	カツオの竜田揚げ		かつお		でん粉	米ぬか油		しょうが	酒, しょうゆ	14.7 g
	ごま和え				砂糖	白ごま(ねり), 白ごま	こまつな, にんじん	もやし	しょうゆ, 酒	1.8 g
	こいのぼりクッキー		たまご		砂糖, 薄力粉	無塩バター			ベーキングパウダー, バニラエッセンス	
7 水	ご飯	○			精白米, 精麦					625 kcal
	家常豆腐		豚肉, 生揚げ		砂糖, でん粉	米油, ごま油	にんじん, にら	しょうが, にんにく, たけのこ, 長ねぎ	トウバンジャン, 塩, こしょう, 花かつお, しょうゆ, 紹興酒	26.6 g
	切り干し大根の中華風サラダ				砂糖	ごま油, 白ごま	にんじん	切干しだいこん, きゅうり, もやし, しょうが	米酢, しょうゆ, からし(粉)	20.9 g
	果物(カラマンダリン)							セミノール		1.7 g
8 木	チリドック	○	豚ひき肉, ウィンナー, 大豆		コッペパン, 薄力粉	米油	にんじん, ホールトマト (缶)	にんにく, 玉葱	トマトビュレ, 塩, こしょう, 赤ワイン, チリパウダー, パプリカ(粉), 中濃ソース	574 kcal
	春キャベツのクリームスープ		ベーコン, 鶏肉もも, 豆乳	牛乳	じゃがいも	米油	にんじん, パセリ	玉葱, しめじ, キャベツ	白ワイン, 鶏がら, ロリエ, 塩, こしょう	25.3 g
	パインジュレ		アガー		砂糖			パインジュース, パイン缶		22.2 g
										2.4 g
9 金	グリーンピースご飯	1年生さやむき体験			精白米		グリーンピース		塩	634 kcal
	みそ汁	○	赤みそ, 白みそ	カットわかめ	じゃがいも			玉葱	出し昆布, 煮干し	31.7 g
	さばのソース焼き		まさば, 赤みそ		砂糖, でん粉	白ごま		しょうが	酒, ウスターソース	23.6 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	2.8 g
12 月	キーマカレー	○	ベーコン, 豚ひき肉, ひよこまめ(乾)		精白米, 精麦, 薄力粉	米油, バター	にんじん, ホールトマト (缶)	にんにく, しょうが, 玉葱, セロリー	ターメリック, 赤ワイン, 豚骨, ロリエ, トマトケチャップ, トマトビュレ, チャップネ, オールスパイス(粉), グローブ(粉), ガラムマサラ, クミン, 塩, こしょう, カレー粉, 中濃ソース, しょうゆ	665 kcal
	こんにゃくサラダ			カットわかめ	砂糖, こんにゃく	ごま油, 白ごま		きゅうり, 玉葱, もやし	米酢, しょうゆ, 塩	23.7 g
	果物 (セミノール)							セミノール		23.3 g
										1.8 g
13 火	ご飯	○			精白米					583 kcal
	五月汁		木綿豆腐, 赤みそ, 白みそ	カットわかめ			さやえんどう	たけのこ, 長ねぎ	出し昆布, 煮干し	22.9 g
	ししゃもの二色揚げ			ししゃも, あおのり	薄力粉	米ぬか油			カレー粉	20.1 g
	大根とひじきのサラダ			干ひじき	砂糖	ごま油, 白ごま	にんじん	だいこん, きゅうり	しょうゆ, 米酢, 塩	2.2 g
14 水	きつねうどん	○	鶏肉もも, 油揚げ		中ざら糖, 冷凍うどん		にんじん, こまつな	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	578 kcal
	大豆入りサラダ		大豆		砂糖	ごま油, 白ごま	にんじん	キャベツ, きゅうり, しょうが, 長ねぎ	しょうゆ, 塩, 米酢	24.9 g
	いもようかん			寒天	さつまいも, 砂糖				塩	21.2 g
										2.1 g
15 木	チキンライス	○	鶏肉もも		精白米, 精麦	米油, バター	にんじん, ビーマン	玉葱, にんにく	トマトビュレ, 塩, 鶏がら, ロリエ, 白ワイン, トマトケチャップ, こしょう	599 kcal
	新じゃがとスナップエンドウのソテー		ベーコン		じゃがいも	米油	スナップえんどう	玉葱	塩, こしょう	19.4 g
	果物(パイン)							パインアップル		17.4 g
										1.6 g
16 金	ご飯	○			精白米, 精麦					581 kcal
	回鍋肉		豚肉, 赤みそ		砂糖, でん粉	米油, ごま油	にんじん	にんにく, しょうが, 玉葱, キャベツ	紹興酒, しょうゆ, オイスターソース, テンメンジャン, トウバンジャン	25.2 g
	ニラ玉スープ		たまご		でん粉	ごま油	にら	玉葱, 長ねぎ	鶏がら, 塩, こしょう, しょうゆ, 酒	16.5 g
	果物(ニューサマーオレンジ)							ニューサマーオレンジ		2.2 g

献立は都合により変更する場合があります。ご了承ください。



5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
19月	ご飯	高知県郷土料理		精白米			628 kcal
	ぐる煮	○	生揚げ	こんにやく、さといも、砂糖	にんじん	だいこん	28.4 g
	かつおのごみそ炒め		かつお、赤みそ	でん粉、三温糖	米ぬか油、白ごま	しょうが	17.8 g
	キャベツの土佐酢あえ		かつお節	三温糖	にんじん	キャベツ	1.5 g
20火	ガーリックトースト			ソフトフランスパン	オリーブ油	パセリ	616 kcal
	ビーンズシチュー	○	豚肉、大豆、白いんげん豆	薄力粉	米油、バター	にんにく、セロリー、玉葱、むきえだまめ	22.9 g
	フルーツヨーグルト		プレーンヨーグルト	砂糖		みかん缶、パイナップル缶、黄桃缶	27.7 g
							2.1 g
21水	うま煮丼		豚肉、凍り豆腐	精白米、精麦、つきこんにやく(白)、砂糖、でん粉	米油	にんじん、こまつな	614 kcal
	みそ汁	○	赤みそ、白みそ	カットわかめ		だいこん、えのきたけ	24.3 g
	豆乳葛餅		豆乳、きな粉	でん粉、さつまいもでん粉、砂糖			15.3 g
							2.5 g
22木	春キャベツとしらすのスパゲッティ		アガー	しらす	スパゲティ、コーンスターチ	オリーブ油	638 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	22.4 g
	ぐりとぐらのカステラ		たまご	砂糖、はちみつ、薄力粉	無塩バター		22.8 g
							2.4 g
23金	ご飯			精白米、精麦			618 kcal
	みそ汁	○	木綿豆腐、赤みそ、白みそ			なめこ、長ねぎ	24.3 g
	鶏肉のレモン煮		鶏肉もも	でん粉、三温糖	米ぬか油	レモン	24.2 g
	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	2.7 g
26月	キムチチャーハン		たまご、豚肉	精白米、精麦	米油	にんじん、にら	580 kcal
	ワンタンスープ	○	豚肉	ワンタンの皮	米油、ごま油	にんじん、にら	23.2 g
	カルピスピーチゼリー			寒天、カルピス		黄桃缶	17.3 g
							2.4 g
27火	スープ茶漬け		鶏肉むね、わかめご飯の素、秋鮭	ちりめんじゃこ	精白米、精麦	白ごま	582 kcal
	新じゃがの揚げ煮	○	豚ひき肉	じゃがいも、砂糖、でん粉	米油、米ぬか油	にんじん、さやえんどう	23.7 g
							18.1 g
							2.0 g
28水	麻婆やきそば		豚ひき肉、赤みそ、絹ごし豆腐	蒸し中華麺、砂糖、でん粉	米油、ごま油	にんじん、にら	630 kcal
	のり塩ポテトビーンズ	○	大豆	あおのり	じゃがいも、でん粉	米ぬか油	26.9 g
							22.3 g
							2.0 g
29木	ハヤシライス		豚肉	精白米、精麦、薄力粉、砂糖	米油、バター	にんじん、ホールトマト(缶)	606 kcal
	もやしのサラダ	○	ベーコン	砂糖		にんじん	23.5 g
							18.0 g
							1.9 g
30金	シャークカツサンド		もうかざめ	丸パン、薄力粉、パン粉(乾燥)、パン粉(生)	米ぬか油		593 kcal
	カレー入り野菜スープ	○	豚肉	じゃがいも	米油	にんじん、かぶ	26.7 g
	紅白ゼリーポンチ		調製豆乳	寒天、牛乳	砂糖		21.0 g
	運動会応援メニュー						2.5 g

献立は都合により変更する場合があります。ご了承ください。