



# 9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<br>血や肉になる   | 黄の仲間<br>熱や力の元になる  | 緑の仲間<br>体の調子を整える | その他                    | たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 |
|-----|------------------------|----------|------------------|-------------------|------------------|------------------------|----------------------|
| 1月  | わかめご飯<br>(アルファ化米)      |          | わかめご飯の素          | アルファ化米            |                  |                        | 562 kcal             |
|     | 豚汁                     | ○        | 豚肉、赤みそ、白みそ、木綿豆腐  | こんにゃく、じゃがいも       | にんじん             | ごぼう、だいこん、長ねぎ           | 19.6 g               |
|     | ミックスフルーツ               |          |                  | 砂糖                |                  | みかん缶、パイナップル、黄桃缶、レモン(汁) | 11.2 g               |
|     | おやつフィッシュ               | 防災の日     | かたくちいわし          |                   |                  |                        | 2.3 g                |
| 2火  | ご飯                     |          |                  | 米、大麦              |                  |                        | 621 kcal             |
|     | 生揚げと夏野菜の<br>オイスターソース炒め | ○        | 豚肉、生揚げ           | 砂糖、でん粉            | 米油、米ぬか油、白ごま      | にんじん、ピーマン              | 23.1 g               |
|     | 中華風サラダ                 |          |                  | 普通はるさめ、砂糖         | ごま油、白ごま          | にんじん                   | 20.4 g               |
|     | 果物(なし)                 |          |                  |                   |                  | 日本なし                   | 1.9 g                |
| 3水  | キムタクごはん                |          | 豚肉               | 米、大麦              | 米油、白ごま、ごま油       | こねぎ                    | 621 kcal             |
|     | 具だくさんすまし汁              | ○        |                  |                   |                  | にんじん、こまつな              | 25.3 g               |
|     | 山賊焼き                   |          | 鶏肉むね             | でん粉               | 米ぬか油             | にんにく、しょうが              | 20.0 g               |
|     | りんごゼリー                 |          | カラギーナン           | 砂糖                |                  | りんごジュース                | 2.5 g                |
| 4木  | 焼きカレーパン                |          | 豚ひき肉             | シュレッドチーズ          | 無塩食パン、薄力粉、砂糖、パン粉 | 米油                     | 622 kcal             |
|     | さつまいもの<br>クリームシチュー     | ○        | 鶏肉もも、豆乳          | 牛乳                | さつまいも、米粉         | 米油                     | 26.3 g               |
|     | 果物(りんご)                |          |                  |                   |                  |                        | 26.1 g               |
|     |                        |          |                  |                   |                  |                        | 1.8 g                |
| 5金  | ご飯                     |          |                  | 米、大麦              |                  |                        | 622 kcal             |
|     | みそ汁                    | ○        | 赤みそ、白みそ          | カットわかめ            |                  | はくさい、えのきたけ             | 27.3 g               |
|     | 鮭の竜田揚げ                 |          | 生鮭               | でん粉               | 米ぬか油             | しょうが                   | 22.7 g               |
|     | 大根と豚バラの炒め煮             |          | 豚ばら              | 砂糖、でん粉            | ごま油              | にんじん、こねぎ               | 2.2 g                |
| 8月  | ルーローハン                 |          | 豚肩ロース、たまご        | 米、大麦、砂糖、でん粉       | ごま油              | ほうれんそう                 | 595 kcal             |
|     | 台湾風豆乳スープ               | ○        | 豆乳               | さくらえび             | 米油、ごま油           | にんじん、こまつな              | 27.8 g               |
|     |                        |          |                  |                   |                  |                        | 21.6 g               |
|     |                        | 世界の料理：台湾 |                  |                   |                  |                        | 2.1 g                |
| 9火  | 鮭菊寿司                   |          | 生鮭               | 刻みのり              | 米、大麦、砂糖          | 白ごま                    | 630 kcal             |
|     | かき玉汁                   | ○        | たまご              | でん粉               |                  | にんじん、こまつな              | 22.4 g               |
|     | さつまいものいがぐり揚げ           |          | 豆乳               | さつまいも、砂糖、薄力粉、そうめん | 米ぬか油             |                        | 17.6 g               |
|     |                        | 重陽の節句    |                  |                   |                  |                        | 2.3 g                |
| 10水 | 夏野菜のトマトソース<br>スパゲッティ   |          | カラギーナン、ショルダーベーコン | スパゲッティ、砂糖         | オリーブ油、米油         | バジル、ホールトマト(缶)          | 628 kcal             |
|     | シーザーチキンサラダ             | ○        | 鶏肉むね             | 粉チーズ(パルメザン)       | 食パン              | マヨネーズ(ノンエッグ)           | 28.8 g               |
|     | フルーツ豆乳寒天               |          | 調製豆乳             | 粉寒天               | 砂糖               |                        | 19.7 g               |
|     |                        |          |                  |                   |                  | みかん缶、黄桃缶               | 2.4 g                |
| 11木 | ご飯                     |          |                  | 米                 |                  |                        | 596 kcal             |
|     | 具だくさんみそ汁               | ○        | 生揚げ、赤みそ、白みそ      | カットわかめ            | じゃがいも            | 玉葱                     | 27.6 g               |
|     | さばの焼き漬け                |          | まさば              | 砂糖                |                  | たかのつめ                  | 21.8 g               |
|     | ごま和え                   |          |                  | 砂糖                | 白ごま(ねり)、白ごま      | こまつな、にんじん              | 2.2 g                |
| 12金 | メロンパントースト              |          |                  | 食パン、グラニュー糖、薄力粉    | 無塩バター            |                        | 615 kcal             |
|     | カレーシチュー                | ○        | 豚肉、豆乳、ひよこまめ      | じゃがいも、薄力粉         | 米油、バター           | にんじん                   | 23.0 g               |
|     | もやしのサラダ                |          | ベーコン             | 砂糖                |                  | もやし、きゅうり、にんにく          | 25.6 g               |
|     |                        |          |                  |                   |                  |                        | 2.1 g                |

献立・食材は都合により変わることがあります。ご了承ください。



# 9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<br>血や肉になる      |               | 黄の仲間<br>熱や力の元になる  |                | 緑の仲間<br>体の調子を整える   |                                      | その他                                                                | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----|---------------------|---------------|-------------------|----------------|--------------------|--------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| 16火 | ジャンバラヤ       | ○  | ウィンナー               |               | 米、大麦              | 米油             | にんじん、ピーマン          | にんにく、セロリー、玉葱                         | 塩、鶏がら、こしょう、トマトペースト、カレー粉、クミン                                        | 589 kcal                      |
|     | ケイジャンチキン                                                                                      |    | 鶏肉むね                |               | オリーブ油             |                | にんにく、レモン           | 塩、パプリカ(粉)、黒こしょう、クミン、チリパウダー           | 24.9 g                                                             |                               |
|     | ガンボスープ                                                                                        |    | ショルダーベーコン、ひよこまめ     |               | 米油、バター            | ホールトマト(缶)、オクラ  | にんにく、セロリー、玉葱       | ロリエ(葉)、鶏がら、塩、こしょう、パプリカ(粉)            | 19.3 g                                                             |                               |
|     | ドライブルーン                                                                                       |    | 世界の料理:アメリカ          |               |                   |                | ドライブルーン            |                                      | 2.4 g                                                              |                               |
| 17水 | ジャジャ麺                                                                                         | ○  | 豚ひき肉、凍り豆腐、赤みそ、八丁みそ  |               | 冷凍細うどん、三温糖、でん粉    | ごま油、米油、黒ごま(ねり) | にんじん               | きゅうり、しょうが、にんにく、玉葱、長ねぎ、たけのこ(ゆで)       | 水、鶏がら、塩、しょうゆ、酒、本みりん、テンメンジャン、ラー油                                    | 626 kcal                      |
|     | ちーたんたん風スープ                                                                                    |    | たまご                 | でん粉           | ごま油               |                | 玉葱、長ねぎ、しょうが        | 鶏がら、塩、しょうゆ、こしょう                      | 25.7 g                                                             |                               |
|     | 焼きいも                                                                                          |    |                     | さつまいも         |                   |                |                    |                                      | 21.6 g                                                             |                               |
|     |                                                                                               |    | 岩手県郷土料理             |               |                   |                |                    |                                      | 2.2 g                                                              |                               |
| 18木 | ご飯                                                                                            | ○  |                     |               | 米                 |                |                    |                                      |                                                                    | 586 kcal                      |
|     | さつま汁                                                                                          |    | 鶏肉もも、赤みそ、白みそ        | こんにゃく、さつまいも   |                   | にんじん           | ごぼう、だいこん、長ねぎ       | 出し昆布、煮干し、酒、しょうゆ                      | 25.0 g                                                             |                               |
|     | きびなごのカレー揚げ                                                                                    |    | きびなご                | 米粉            | 米ぬか油              |                | 塩、しょうゆ、酒、カレー粉      | 16.4 g                               |                                                                    |                               |
|     | きゅうりともやしのおかかサラダ                                                                               |    | かつお節                | 砂糖            | ごま油、白ごま           | もやし、きゅうり       | 米酢、しょうゆ、塩          | 2.1 g                                |                                                                    |                               |
| 19金 | 枝豆チャーハン                                                                                       | ○  | たまご、かに風味かまぼこ        |               | 米、大麦              | 米油             | にんじん               | たけのこ(ゆで)、長ねぎ、むきえだまめ(冷凍)              | 鶏がら、塩、酒、しょうゆ、オイスターソース、こしょう                                         | 574 kcal                      |
|     | 冬瓜と豚ばら肉の中華煮                                                                                   |    | 豚ばら                 | でん粉           | ごま油               | こねぎ            | とうがん、しょうが          | 酒、豚骨、本みりん、うすくちしょうゆ、塩、オイスターソース        | 22.0 g                                                             |                               |
|     | 果物(ぶどう)                                                                                       |    |                     |               |                   |                | ぶどう                |                                      | 20.9 g                                                             |                               |
|     |                                                                                               |    |                     |               |                   |                |                    | 2.3 g                                |                                                                    |                               |
| 20土 | なすとひき肉のカレー                                                                                    | ○  | 豚ひき肉、ひよこまめ          | 粉チーズ(パルメザン)   | 米、大麦、薄力粉          | 米油、無塩バター       | にんじん、ホールトマト(缶)     | 玉葱、にんにく、しょうが、なす                      | 赤ワイン、チャツネ、豚骨、ロリエ(葉)、カレー粉、塩、グローブ(粉)、ナツメグ(粉)、ガラムマサラ、クミン、しょうゆ、ウスターソース | 678 kcal                      |
|     | ポテトのフレンチサラダ                                                                                   |    |                     | じゃがいも、砂糖      | 米油                | にんじん           | きゅうり、玉葱、レモン(汁)     | 塩、米酢、こしょう、からし(粉)                     | 20.1 g                                                             |                               |
|     | 果物(みかん)                                                                                       |    |                     |               |                   |                | みかん(早生)            |                                      | 20.9 g                                                             |                               |
|     |                                                                                               |    |                     |               |                   |                |                    | 1.9 g                                |                                                                    |                               |
| 24水 | けんちんうどん                                                                                       | ○  | 鶏肉もも、油揚げ            |               | さといも、砂糖、でん粉、冷凍うどん | 米油             | にんじん、こまつな          | ごぼう、だいこん、長ねぎ、しょうが                    | 酒、出し昆布、かつお厚切り節、塩、しょうゆ、本みりん                                         | 625 kcal                      |
|     | 茎わかめと野菜のサラダ                                                                                   |    |                     | 茎わかめ          | 砂糖                | ごま油、白ごま        | にんじん               | キャベツ、きゅうり                            | しょうゆ、米酢                                                            | 24.0 g                        |
|     | セレクトおはぎ(あんこ・きなこ・ごま)                                                                           |    | あずき、きな粉             | 米、もち米、中ざら糖、砂糖 | 黒ごま               |                |                    | 塩                                    | 15.1 g                                                             |                               |
|     |                                                                                               |    | 秋のお彼岸               |               |                   |                |                    |                                      | 2.2 g                                                              |                               |
| 25木 | ご飯                                                                                            | ○  |                     |               | 米、大麦              |                |                    |                                      |                                                                    | 585 kcal                      |
|     | 麻婆高野豆腐                                                                                        |    | 豚ひき肉、赤みそ、凍り豆腐       | 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、テンメンジャン、オイスターソース、しょうゆ、酒、トウバンジャン | 23.1 g                                                             |                               |
|     | ジャガイモのナムル                                                                                     |    |                     | じゃがいも         | ごま油、白ごま           | にんじん           | きゅうり、にんにく          | 塩、こしょう、しょうゆ                          | 17.5 g                                                             |                               |
|     | 果物(ブルーベリー)                                                                                    |    |                     |               |                   |                | ブルーベリー             |                                      | 1.9 g                                                              |                               |
| 26金 | マヒマヒサンド    | ○  | しいら                 |               | 丸パン、米粉            | 米ぬか油、バター       |                    | キャベツ、にんにく                            | 白ワイン、塩、こしょう、しょうゆ、本みりん、スープ                                          | 585 kcal                      |
|     | トマトクリームスープ                                                                                    |    | ショルダーベーコン、いんげんまめ、豆乳 | 牛乳            | じゃがいも、砂糖          | 米油             | 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(葉)、塩、こしょう                                                  | 29.3 g                        |
|     | パインジュレ                                                                                        |    | カラギーナン              |               | 砂糖                |                |                    | パインジュース、パイン缶                         |                                                                    | 22.0 g                        |
|     |                                                                                               |    | 世界の料理:アメリカ(ハワイ)     |               |                   |                |                    |                                      | 2.5 g                                                              |                               |
| 29月 | さつま芋ご飯                                                                                        | ○  |                     |               | 米、大麦、さつまいも        | 黒ごま            |                    |                                      | 酒、塩                                                                | 589 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                | 26.0 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   | 19.8 g                               |                                                                    |                               |
|     | 茹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                          | 2.5 g                                                              |                               |
| 30火 | アロースデフランゴ  | ○  | 鶏肉むね                |               | 米、大麦              | オリーブ油          | にんじん、さやいんげん        | にんにく、玉葱                              | 塩、鶏がら、ロリエ(葉)、白ワイン、こしょう                                             | 594 kcal                      |
|     | 豆とツナのサラダ                                                                                      |    | ひよこまめ、金時豆、ツナ        | 砂糖            | オリーブ油             | にんじん           | きゅうり、玉葱            | ワインビネガー、本みりん、塩、黒こしょう、パプリカ(粉)         | 21.9 g                                                             |                               |
|     | エッグタルト                                                                                        |    | たまご                 | 生クリーム(乳)、牛乳   | 砂糖、冷凍パイシート        |                | レモン                | バニラエッセンス                             | 21.6 g                                                             |                               |
|     |                                                                                               |    | 世界の料理:ポルトガル         |               |                   |                |                    |                                      | 1.7 g                                                              |                               |

献立・食材は都合により変わることがあります。ご了承ください。

