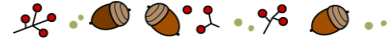


10月 献立表

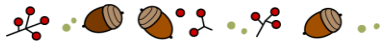


令和7年度

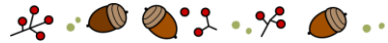
目黒区立鷹番小学校

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			
2 木	ご飯	○		米、大麦			663 kcal			
	肉豆腐		豚肉、木綿豆腐	つきこんにやく (白)、三温糖、 でん粉	米油	にんじん、 さやいんげん	酒、かつお薄削り 節、しょうゆ、塩、本 みりん	29.3 g		
	具沢山みそしる		油揚げ、赤みそ、 白みそ	カットわかめ	じゃがいも		だいこん、はくさい	出し昆布、煮干し	17.6 g	
	蒸しようかん		あずき(こし)		薄力粉、でん粉、 砂糖、さつまいも			塩	2.3 g	
3 金	手作りピザパン	○	ウィンナー	シュレッドチー ーズ	強力粉、薄力粉、 砂糖	オリーブ油	ホールトマト (缶)	にんにく	イースト、塩、黒こ しょう、オレガノ、 バジル(粉)	602 kcal
	ポリート		鶏肉		じゃがいも	米油	にんじん、 パセリ	にんにく、セロ リー、玉葱、 だいこん	白ワイン、鶏がら、 ロリエ、塩、こしょ う	23.6 g
	フルーツジュレ		アガー		砂糖			りんご缶、パイン 缶、黄桃缶、レモン		23.2 g
										2.3 g
6 月	里芋としめじのご飯	○	油揚げ		米、大麦、さといも、 三温糖		にんじん	しめじ、 むきえだまめ	塩、かつお薄削り 節、酒、うすくち しょうゆ	639 kcal
	すまし汁 十五夜		絹ごし豆腐				にんじん、 ほうれんそう	玉葱	出し昆布、かつお薄 削り節、塩、しょう ゆ、本みりん	27.1 g
	シシャモのごま焼き 愛			ししゃも		マヨネーズ(エッグケ ア)、白ごま、黒ごま				19.3 g
	かぼちゃ月見団子 愛		きな粉		白玉粉、米粉、 砂糖		西洋かぼちゃ		塩	2.6 g
7 火	肉汁うどん	○	豚肉、油揚げ		砂糖、冷凍うどん			玉葱、長ねぎ	出し昆布、かつお厚削り節、 しょうゆ、酒、本みりん	588 kcal
	みそポテト		赤みそ		じゃがいも、でん 粉、薄力粉、砂糖	米ぬか油			ベーキングパウ ダー、本みりん	23.5 g
	お浸し		かつお節		砂糖		こまつな、 にんじん	もやし	しょうゆ、本みりん	21.3 g
	埼玉県郷土料理									2.4 g
8 水	ご飯	○			米					679 kcal
	中華風コンスープ		豚肉、たまご		でん粉、 普通はるさめ	米油、ごま油	にんじん、 パセリ	干し椎茸、玉葱、ク リームコーン缶、 ホールコーン	紹興酒、豚骨、塩、 しょうゆ、こしょう	24.3 g
	ジャンボ餃子		豚ひき肉		でん粉、ぎょうざの 皮、薄力粉	ごま油、 米ぬか油	にら	にんにく、しょう が、長ねぎ、 キャベツ	塩、こしょう、しょ うゆ、酒	23.5 g
	豆もやしのカレーナムル				砂糖	米油		だいずもやし、 きゅうり	米酢、本みりん、白 ワイン、塩、こしょ う、カレー粉	2.0 g
9 木	栗おこわ	○			米、もち米	栗、白ごま			出し昆布、塩、酒	615 kcal
	呉汁		大豆、豚肉、油揚げ、 赤みそ、白みそ				にんじん	ごぼう、だいこん、 長ねぎ、はくさい	出し昆布、煮干し、酒、本み りん、うすくちしょうゆ	30.5 g
	さわらの西京焼き		さわら、西京みそ、 白みそ		砂糖				酒、本みりん	20.7 g
	ごま和え				砂糖	白ごま(ねり)、 白ごま		もやし	しょうゆ、酒	2.4 g
10 金	カレーピラフ ～ホワイトソースかけ	ジョ ア(ブ ルーベ リー) ↓	鶏肉、ショルダー ベーコン、豆乳	牛乳	米、大麦、薄力粉	米油、バター	にんじん	にんにく、玉葱	塩、白ワイン、カレー粉、ロ リエ、ターメリック、しょう ゆ、鶏がら、こしょう	687 kcal
	ツナとブロッコリーの 豆サラダ		ひよこ豆、ツナ		砂糖		ブロッコリー	むきえだまめ、 玉葱、レモン	米酢、塩、こしょう、 からし(粉)	23.7 g
	キャロットケーキ		たまご		砂糖、薄力粉、 粉砂糖	米油	にんじん		ベーキングパウ ダー、シナモン	20.2 g
	目の愛護デー			ジョア(ブルー ベリー)						2.1 g
14 火	ご飯	○			米					665 kcal
	具沢山みそしる		生揚げ、赤みそ、 白みそ	カットわかめ	じゃがいも			だいこん、はくさい	出し昆布、煮干し	25.8 g
	さんまのかば焼き		さんま		砂糖 でん粉 薄力粉	米油		しょうが	酒、しょうゆ、みり ん	27.2 g
	高野あえ		凍り豆腐		砂糖	白ごま(すり)	こまつな、 にんじん	もやし	かつお薄削り節、本 みりん、しょうゆ	2.4 g
15 水	ボンゴレロッソ	○	アガー、 あさりむき身		スパゲティ、砂糖	オリーブ油	たかのつめ、にん じん、ホールトマ ト(缶)、パセリ	にんにく、玉葱	白ワイン、鶏がら、 ロリエ、塩、黒こ しょう	574 kcal
	チーズ入りサラダ			プロセスチーズ (ダイス)	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	21.2 g
	スイートポテトの ココアボール				さつまいも、砂糖	バター			ビュアココア	16.3 g
	世界の料理：イタリア									2.3 g
16 木	ご飯	○			米					592 kcal
	ごんぼ汁 大阪府郷土料理		鶏肉、油揚げ、おから				にんじん、 こねぎ	だいこん、ごぼう	出し昆布、かつお薄削り節、 酒、塩、しょうゆ	26.6 g
	お好み焼き風卵焼き		たまご、豚肉、 かつお節	あおのり	薄力粉、砂糖、 でん粉	米油		キャベツ、長ねぎ	かつお削り節、塩、酒、中濃 ソース、ウスターソース、ト マトケチャップ、オイス ターソース	20.1 g
	小松菜の炊いたん		油揚げ		砂糖		こまつな	はくさい	しょうゆ、酒	2.2 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。



10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	たんぱく質 脂質 食塩相当量
17金	豚丼	○	豚肉		米、大麦、三温糖、 でん粉	米油、白ごま		玉葱	酒、しょうゆ、 本みりん	625 kcal
	道産子汁		生鮭、木綿豆腐、 白みそ、赤みそ		じゃがいも	バター	にんじん	玉葱、もやし、ホー ルコーン、長ねぎ	出し昆布、煮干し、 酒、しょうゆ	27.8 g
	果物（かき）		北海道郷土料理					かき		16.6 g
										2.3 g
20月	ご飯	○	千葉県郷土料理		米					632 kcal
	みそ汁		赤みそ、白みそ、 油揚げ		さつまいも		かぶ	かぶ	出し昆布、煮干し	30.0 g
	アジのサンガ焼き		あじ(すり身)、鶏ひき 肉、たまご、赤みそ		薄力粉、でん粉	白ごま、米油	しそ葉	長ねぎ、しょうが	しょうゆ	19.1 g
	ひじきの煮物		油揚げ、大豆	干ひじき	砂糖		にんじん		かつお薄削り節、 酒、しょうゆ、本み りん	2.3 g
21火	ツナトースト	○	ツナ	シュレッドチー ズ	食パン	マヨネーズ (エッグケア)	パセリ	レモン、玉葱	こしょう	576 kcal
	野菜たっぷりスープ		豚肉、白いんげん豆		じゃがいも、 マカロニ	米油	にんじん、ホール トマト(缶)、 パセリ	にんにく、玉葱、セ ロリー、キャベツ	白ワイン、豚骨、ロ リエ、塩、こしょう	25.0 g
	りんごジュレ		アガー		砂糖			りんごジュース、 りんご缶		23.4 g
										2.7 g
22水	ご飯	○	世界の料理：大韓民国		米、大麦					632 kcal
	ユッケジャンスープ		豚肉、赤みそ、 たまご			ごま油	にんじん、にら	にんにく、長ねぎ、 もやし	豚骨、しょうゆ、本み りん、コチジャン、こし ょう、塩、とうがらし(粉)	31.6 g
	ヤンニョムチキン		鶏むね肉		でん粉、砂糖	米ぬか油、 白ごま		にんにく	酒、塩、こしょう、コチ ジャン、トマトケ チャップ、しょうゆ	21.5 g
	ナムル					ごま油、白ごま (すり)	にんじん、 こまつな	だいずもやし、 長ねぎ、にんにく	米酢、しょうゆ、塩	2.1 g
23木	カレーライス	○	豚肉		米、大麦、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、ドライ ブルーン	赤ワイン、豚骨、ロリエ、 グローブ(粉)、ガラムマ サラクミン、ナツメグ(粉)、 塩、こしょう、カレー粉、 しょうゆ、ウスターソース	651 kcal
	海藻サラダ			海藻ミックス	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	21.4 g
	果物(りんご)							りんご		18.2 g
			試食会							1.8 g
24金	油麩丼	○	たまご		米、大麦、砂糖、 油麩		糸みつば	玉葱、長ねぎ	かつお薄削り節、 酒、しょうゆ、塩、本 みりん	621 kcal
	おくずかけ		油揚げ		さといも、つきこ んにやく(黒)、でん粉、 そうめん		にんじん、 さやいんげん	ごぼう	かつお薄削り節、出 し昆布、塩、しょう ゆ、本みりん	23.9 g
	果物(みかん)		宮城県郷土料理					みかん		14.8 g
										2.3 g
27月	ロコモコ	○	豚ひき肉、絞豆腐、 たまご		米、大麦、パン粉 (生)、砂糖	米油	トマト	玉葱、キャベツ、 きゅうり	塩、こしょう、ナツメ グ(粉)、トマトケチャ ップ、ウスターソース、 スープ、赤ワイン	658 kcal
	野菜スープ		ショルダーベーコン		じゃがいも	米油	にんじん、 パセリ	玉葱、セロリー、 キャベツ	鶏がら、塩、こし ょう	28.9 g
			世界の料理：ハワイ							22.7 g
										2.3 g
28火	豆乳タンタンうどん	○	豚ひき肉、凍豆腐、 豆乳		冷凍うどん、砂糖	米油、白ごま(す り)、白ごま(ね り)、ごま油	チンゲンサイ	にんにく、 しょうが、玉葱	トウバンジャン、しょう ゆ、鶏がら、うすく ちしょうゆ、塩、こ しょう	673 kcal
	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	25.5 g
	大学芋				さつまいも、砂糖、 水あめ	米ぬか油、 黒ごま			しょうゆ、米酢	27.6 g
			甘藷まつり							1.7 g
29水	ご飯	○			米、大麦					586 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	出し昆布、煮干し、 本みりん	27.2 g
	カツオのピリ辛揚げ		かつお		でん粉、砂糖	米油		しょうが	酒、しょうゆ、本み りん、トウバンジャン	19.0 g
	キャベツのごま ドレッシングサラダ				砂糖	白ごま(すり)、 白ごま(ねり)、 ごま油	にんじん	キャベツ、きゅうり	米酢、しょうゆ、本 みりん、白ワイン、 塩	2.1 g
30木	アップルシナモントースト	○			食パン、 グラニュー糖	バター		紅玉	シナモン	559 kcal
	かぼちゃの カレーチャウダー		鶏肉、ひよこ豆、 豆乳	牛乳	薄力粉	米油、バター	にんじん、西洋か ぼちゃ、パセリ	玉葱	白ワイン、鶏がら、ロ リエ、塩、こしょう、 カレー粉	19.4 g
	ポテトとキャベツの フレンチサラダ				じゃがいも、砂糖		にんじん	キャベツ、きゅう り、玉葱、レモン	塩、米酢、こしょう、 からし(粉)	22.8 g
										2.3 g
31金	ヒヨコマメのピラフ	○	ウィンナー、 ひよこ豆		米、大麦	米油、バター	にんじん	にんにく、玉葱、し めじ、むぎえだまめ	塩、鶏がら、こし ょう	639 kcal
	紫いもポタージュ		白いんげん豆、豆乳	牛乳、生クリー ム(乳)	紫芋、米	バター	パセリ	玉葱	鶏がら、ロリエ、塩、 こしょう	20.6 g
	ハロウィンチーズケーキ		たまご	クリームチー ズ、牛乳	砂糖、薄力粉、 粉砂糖		西洋かぼちゃ		バニラエッセンス	22.5 g
										2.2 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。