



11月 献立表



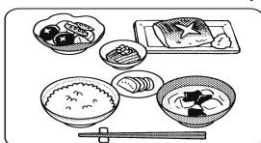
令和7年度

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	
4 火	富士宮焼きそば	○	肉かす, 豚肉	煮干し粉	蒸し中華麺	米油, ラード		しょうが, キャベツ	酒, 中濃ソース, ウスターソース, 塩, オイスターソース	694 kcal	
	中華スープ		豚肉, 木綿豆腐			米油, ごま油	にんじん, こまつな	しょうが, 干し椎茸, たけのこ, 長ねぎ	酒, 豚骨, 塩, しょうゆ, こしょう	27.7 g	
	へそもち		あずき		上新粉, 砂糖, 中さら糖				塩	22.0 g	
	十三夜・静岡県ご当地メニュー								2.9 g		
5 水	野菜クッパ	○	鶏肉むね, たまご		米, 大麦, でん粉	米油, ごま油	にんじん, チンゲンツアイ	しょうが, 玉葱, だいこん, 長ねぎ, にんにく	酒, 鶏がら, 塩, こしょう, しょうゆ	599 kcal	
	タツトリタン		鶏肉もも		じゃがいも, 砂糖	ごま油	にんじん	にんにく, しょうが, 長ねぎ, 玉葱	酒, しょうゆ, コチジャン, 鶏がら	22.6 g	
	果物(みかん)							みかん		16.2 g	
	世界の料理：大韓民国								2.0 g		
6 木	ご飯	栃木県郷土料理			米					653 kcal	
	かんぴょうの卵とじ汁	○	絹ごし豆腐, なた, たまご		でん粉		こまつな	かんぴょう, 長ねぎ	出し昆布, 花かつお, しょうゆ, 塩, 本みりん	29.2 g	
	もろのネギみそ焼き		もうかざめ, 赤みそ		三温糖	白ごま(すり)		しょうが, 長ねぎ	酒, しょうゆ	19.7 g	
	いもフライ				じゃがいも, 薄力粉, パン粉(乾燥)	米ぬか油			塩	2.5 g	
7 金	ご飯		○			米, 大麦					600 kcal
	豆腐とイカのチリソース	絹ごし豆腐, いか, たまご			砂糖, でん粉	米油, 米ぬか油	にら	しょうが, にんにく, 長ねぎ	花かつお, しょうゆ, 塩, 紹興酒, トマトケチャップ, パプリカ(粉), チリパウダー, タバスコ, こしょう	25.2 g	
	中華風野菜	ココアの日献立			砂糖	ごま油	にんじん	きゅうり, だいこん	塩, しょうゆ, 米酢, ラー油	17.6 g	
	ココア大豆	大豆			三温糖				ビュアココア	2.2 g	
10 月	ご飯	○			米, 大麦					668 kcal	
	けんちょう風汁		木綿豆腐			米油, ごま油	にんじん, こねぎ	だいこん, れんこん	出し昆布, 花かつお, 塩, しょうゆ, 本みりん	23.7 g	
	チキンチキンごぼう		鶏肉もも		でん粉, 砂糖	米ぬか油		ごぼう, むきえだまめ	塩, こしょう, 本みりん, しょうゆ, 酒	24.1 g	
	果物(りんご)		山口県郷土料理					りんご		1.5 g	
11 火	照り焼きバーガー	○	豚ひき肉, たまご	牛乳	丸パン, パン粉(生), 砂糖, でん粉	米油		玉葱, キャベツ	赤ワイン, 塩, こしょう, ナツメグ(粉), しょうゆ, 本みりん, 花かつお	617 kcal	
	クラムチャウダー		ショルダーベーコン, あさりむき身, 豆乳		米粉	米油	にんじん, パセリ	玉葱, はくさい	鶏がら, ロリエ, 白ワイン, 塩, こしょう	27.1 g	
	カントリーポテト		全校遠足			じゃがいも	米ぬか油			塩, 黒こしょう	27.0 g
										3.0 g	
12 水	ご飯	○			米, 大麦					638 kcal	
	カレー豆腐		豚ひき肉, 絹ごし豆腐		砂糖, でん粉	米油	にんじん, にら	しょうが, にんにく, 玉葱, たけのこ	花かつお, 酒, しょうゆ, 塩, カレー粉	22.5 g	
	ラーバツアイ				砂糖	ごま油	にんじん, たかのつめ	はくさい	米酢, 塩	20.2 g	
	さつまいものごまだんご				さつまいも, 砂糖	バター, 白ごま				1.5 g	
13 木	ご飯	給食委員会オリジナル献立			米, 大麦					556 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	出し昆布, 煮干し, 酒, 本みりん	30.3 g	
	鮭の西京焼き		生鮭, 西京みそ, 白みそ		砂糖				酒, 本みりん	13.4 g	
	お浸し		かつお節		砂糖		ほうれんそう	もやし	しょうゆ, 本みりん	2.2 g	
14 金	きのこクリームスパゲッティ	ジョア(いちご)	アガー, ショルダーベーコン, 鶏肉もも, 豆乳	牛乳, 粉チーズ(パルメザン), 生クリーム(乳)	スパゲティ, 薄力粉	米油, バター	パセリ	にんにく, 玉葱, しめじ, エリンギ, えのきたけ	白ワイン, 鶏がら, ロリエ, 塩, 黒こしょう	663 kcal	
	ブロッコリーとツナのサラダ		ツナ		砂糖	オリーブ油	ブロッコリー, にんじん	にんにく, 玉葱	米酢, うすくちしょうゆ	24.0 g	
	アップルケーキ		たまご		砂糖, 薄力粉	無塩バター		りんご, レモン	ベーキングパウダー	20.2 g	
				ジョア(いちご)						1.3 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。

11月24日は和食の日



みんなで「和食文化」を守ろう！

和食は、料理そのものだけではなく、「自然を尊ぶ」という日本人の精神に基づいた文化として世界に広く認められ、「和食：日本人の伝統的な食文化」として、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。これは「和食文化」が、人類共通の財産になったということでもあります。わたしたちが、これを守り、受け継いでいくことが求められています。

©少年写真新聞社2025

11月24日は「和食の日」

給食では、21日に目黒区の友好都市である金沢市の郷土料理を作ります。加賀野菜である加賀レンコン、五郎島金時、源助大根を使います。



11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
17月	ご飯	○		米			567 kcal
	具だくさんみそ汁		生揚げ、赤みそ、白みそ	カットわかめ		はくさい、玉葱、えのきたけ	27.7 g
	カマスの紅葉焼き		かます、白みそ		マヨネーズ（エッグケア）	にんじん、しょうが	17.5 g
	五目豆		大豆	こんぶ	こんにやく、砂糖、米油	にんじん、さやいんげん、ごぼう	2.4 g
18火	みそ煮こみうどん	○	鶏肉もも、油揚げ、赤みそ、八丁みそ、蒸しかまぼこ、うずら卵	冷凍うどん		はくさい、生しいたけ、長ねぎ	617 kcal
	江戸菜のからしあえ				江戸菜、にんじん	もやし	25.4 g
	おにまんじゅう			さつまいも、砂糖、薄力粉			17.3 g
	愛知県郷土料理						2.4 g
19水	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	667 kcal
	バリバリサラダ			砂糖、ワンタンの皮	ごま油、米ぬか油	にんじん、きゅうり、キャベツ、しょうが	21.8 g
	果物（ラフランス）					ラフランス	19.7 g
	給食委員会オリジナル献立						1.7 g
20木	スイートポテトトースト	○		牛乳、生クリーム（乳）	食パン、さつまいも、砂糖	バター、黒ごま	591 kcal
	白菜のクリーム煮		鶏肉もも、豆乳	牛乳	薄力粉	にんじん、パセリ	20.6 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	24.1 g
							2.2 g
21金	加賀レンコンご飯	○	鶏肉むね	米、大麦、砂糖	米油、ごま油、白ごま	れんこん、むきえだまめ	651 kcal
	めった汁		豚肉、赤みそ、白みそ、油揚げ	こんにやく、さつまいも		ごぼう、源助大根、長ねぎ	26.5 g
	ししゃもの磯辺揚げ			ししゃも、あおのり	薄力粉	米ぬか油	21.7 g
	果物（みかん）					みかん	2.4 g
25火	けいちゃん丼	○	鶏肉もも、赤みそ	米、大麦、三温糖、でん粉	米油、ごま油	にんにく、しょうが、玉葱、もやし、キャベツ、長ねぎ	610 kcal
	呉汁		大豆、豚肉、油揚げ、赤みそ、白みそ			ごぼう、だいこん、長ねぎ	25.2 g
	果物（早香）					早香	18.7 g
	岐阜県郷土料理						2.2 g
26水	メキシカンライス	○	鶏肉もも	米、大麦	米油	にんじん、ホールトマト（缶）、ピーマン	661 kcal
	メキシカンビーンズサラダ		ひよこめ、レッドキドニー	砂糖	オリーブ油	トマト	22.4 g
	フラン		たまご	牛乳、生クリーム（乳）、加糖練乳	砂糖		25.2 g
	世界の料理：メキシコ						1.8 g
27木	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	570 kcal
	トマトと卵のイタリアンスープ		ベーコン、豚肉、たまご	粉チーズ（パルメザン）	米油	にんじん、ホールトマト（缶）、パセリ	21.3 g
	海藻サラダ			カットわかめ	砂糖	ごま油、白ごま	26.0 g
	果物（りんご）					りんご	2.8 g
28金	ご飯	○		米			608 kcal
	水炊き風スープ		鶏肉もも、木綿豆腐			しょうが、はくさい、えのきたけ、長ねぎ	28.4 g
	さばのぬかみそ炊き		まさば	砂糖、米ぬか		しょうが	21.8 g
	きゅうりと大根のあちら漬け			砂糖	ごま油	にんじん、たかのつめ	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。