



2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
2月	揚げ大豆ごはん	○	大豆	ちりめんじゃこ、あおのり	米、大麦、砂糖	米ぬか油、白ごま			酒、しょうゆ	630 kcal
	いわしのつみれ汁		いわし(すり身)、赤みそ、たまご		でん粉、薄力粉		にんじん、こまつな	しょうが、ごぼう、だいこん、長ねぎ	酒、塩、出し昆布、花かつお、しょうゆ、本みりん	23.0 g
	鬼の金棒スイートポテト		豆乳		さつまいも、砂糖、はちみつ、コーンフレーク	バター			ラム酒	18.3 g
										2.1 g
3月 火	恵方巻	○	鶏肉(ささみ)	焼きのり	米、砂糖、薄力粉、パン粉(乾燥)、でん粉	米ぬか油		キャベツ	出し昆布、米酢、塩、こしょう、しょうゆ、本みりん、ウスターソース	668 kcal
	すまし汁		蒸しかまぼこ				にんじん、こまつな	だいこん、長ねぎ	出し昆布、花かつお、塩、しょうゆ、本みりん、酒	31.2 g
	節分豆		大豆							16.1 g
	果物(ぼんかん)							ぼんかん		2.7 g
4月 水	ご飯	○			米、大麦					593 kcal
	スンドゥブチゲ		豚ばら肉、すけとう、たら、絹ごし豆腐、白みそ、赤みそ			米油、ごま油	にら	にんにく、はくさい、はくさいキムチ、えのきたけ、長ねぎ	出し昆布、花かつお、酒、コチジャン、しょうゆ	25.1 g
	チョレギサラダ			焼きのり		ごま油、白ごま	にんじん、ほうれんそう	もやし、キャベツ、にんにく	米酢、しょうゆ、とうがらし、塩	21.4 g
	果物(津のかがやき)							津のかがやき		1.7 g
5月 木	クロックムッシュ	○	たまご、豆乳、ボークハム	シュレッドチーズ	無塩食パン、砂糖	無塩バター				566 kcal
	ブイヤベース		むきえび、あさり、たら		じゃがいも	オリーブ油	ホールトマト(缶)	にんにく、玉葱	白ワイン、鶏がら、ロリエ、塩、黒こしょう、バジル	31.9 g
	フレンチサラダ				砂糖	米油	にんじん	きゅうり、キャベツ、ホールコーン缶、玉葱	米酢、塩、こしょう、からし	23.9 g
										2.6 g
6月 金	ご飯	○			米					589 kcal
	いも煮		牛肉、焼き豆腐		こんにやく、さといも		にんじん	ごぼう、しめじ、長ねぎ	出し昆布、花かつお、塩、しょうゆ、本みりん	30.8 g
	鮭の西京焼き		生鮭、西京みそ、白みそ		砂糖				酒、本みりん	16.8 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	2.0 g
9月	醤油ラーメン	○	豚肉、なると	煮干し粉	冷凍ラーメン	米油	にら	にんにく、しょうが、もやし、ホールコーン缶	豚骨、鶏がら、紹興酒、塩、しょうゆ、オイスターソース、こしょう	563 kcal
	もやしのサラダ		ベーコン		砂糖			もやし、きゅうり、にんにく	米酢、塩、こしょう、しょうゆ	27.4 g
	いちご白玉ぜんざい		あずき(乾)		白玉だんご、中ざら糖			いちご	塩	15.0 g
										2.7 g
10月 火	ご飯	○			米					589 kcal
	みそ汁		油揚げ、赤みそ、白みそ					はくさい、えのきたけ	出し昆布、煮干し、本みりん	27.1 g
	メジマグロのハンバーグ		めじまぐろ、木綿豆腐、たまご	牛乳	パン粉(生)、でん粉、砂糖			玉葱、にんにく	トマトケチャップ、中濃ソース、塩、こしょう、赤ワイン、本みりん	15.9 g
	糸寒天のゴマ酢あえ		油揚げ	糸寒天	砂糖	白ごま、白ごま(すり)	にんじん	きゅうり、もやし	米酢、しょうゆ、本みりん、塩	2.2 g
12月 木	焼きピロシキ	○	豚ひき肉		ミルクパン、薄力粉、パン粉(乾燥)	米油	にんじん	にんにく、玉葱、セロリー	赤ワイン、塩、こしょう	633 kcal
	ボルシチ		豚肩	生クリーム(乳)	じゃがいも、三温糖	米油、バター	にんじん、ホールトマト(缶)	にんにく、セロリー、玉葱、ビート、キャベツ	塩、こしょう、赤ワイン、ロリエ、タイム、豚骨、鶏がら、ロリエ、トマトピューレ、トマトケチャップ、中濃ソース	25.9 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、パイ缶、黄桃缶		22.0 g
										2.5 g
13月 金	チキンライス	○	鶏もも肉		米、大麦	米油、バター	にんじん、ピーマン	玉葱、にんにく	トマトピューレ、塩、鶏がら、ロリエ、白ワイン、トマトケチャップ、こしょう	664 kcal
	白菜とツナのサラダ		ツナ		砂糖	米油	にんじん	はくさい、レモン	米酢、本みりん、しょうゆ、塩、こしょう	20.5 g
	ショコラブラマンジェ		調製豆乳、アガー	牛乳、生クリーム(乳)、ホイップクリーム	砂糖			いちご	ミルクチョコレート、ラム酒	28.9 g
										1.6 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。



2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
16月	チュモツパ	給食委員会オリジナル献立		焼きのり	米、大麦	ごま油、マヨネーズ(エッグケア)、白ごま		たくあん、はくさいキムチ	コチジャン、塩	654 kcal
	トック	○	豚ひき肉	カットわかめ	トック	ごま油	にんじん、こまつな	だいこん、長ねぎ	豚骨、酒、しょうゆ、塩	27.9 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	21.3 g	
	果物(いちご)		世界の料理：大韓民国					いちご		2.8 g
17火	ご飯	○			米、大麦					591 kcal
	具だくさんみそ汁		生揚げ、赤みそ、白みそ	カットわかめ				玉葱、はくさい、えのきたけ	出し昆布、煮干し、本みりん	27.0 g
	カレイのおろし煮		あぶらがれい		薄力粉、でん粉	米ぬか油		しょうが、だいこん	酒、塩、花かつお、しょうゆ、本みりん	19.1 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	2.3 g
18水	ワタリガニのトマトクリームスパゲッティ	○	アガー、わたりがに	生クリーム(乳)	スパゲティ、砂糖、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	白ワイン、鶏がら、ロリエ、塩、黒こしょう	677 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	21.6 g
	八丈レモンケーキ		たまご	砂糖、薄力粉、コーンスターチ、粉砂糖	無塩バター		レモン		ベーキングパウダー	23.6 g
										1.8 g
19木	鶏飯	○	たまご、鶏むね肉	刻みのり	米、大麦	米油	こねぎ	しょうが、干し椎茸	塩、しょうゆ、本みりん、鶏がら、酒、うすくちしょうゆ	661 kcal
	がね		たまご	さつまいも、薄力粉、米粉、砂糖	米ぬか油	にんじん、にら	玉葱	うすくちしょうゆ、米酢	26.5 g	
	果物(デコボン)						デコボン		19.6 g	
	鹿児島県郷土料理									2.0 g
20金	八丈レモンシュガートースト	○			食パン、グラニュー糖、三温糖	無塩バター		レモン		551 kcal
	イカのトマトのシチュー		ベーコン、やりいか	じゃがいも、薄力粉	米油、バター	にんじん、ホールトマト(缶)、かぶ菜	にんにく、セロリ、玉葱、かぶ	鶏がら、ロリエ、白ワイン、トマトピューレ、トマトケチャップ、中濃ソース、塩、こしょう	19.5 g	
	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、ホールコーン缶、玉葱	米酢、白ワイン、本みりん、塩	24.3 g	
									2.7 g	
21土	ご飯	○			米、大麦					669 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	26.4 g
	キャベツとわかめのナムル			カットわかめ		ごま油、白ごま、白ごま(すり)		キャベツ	しょうゆ、こしょう、塩	22.3 g
	杏仁豆腐		調製豆乳	粉寒天	砂糖		パイナップ缶、黄桃缶	アーモンドエッセンス	1.7 g	
25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	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	655 kcal
	ほうれん草とベーコンのサラダ		ベーコン		砂糖		ほうれんそう、にんじん	きゅうり、にんにく	米酢、塩、こしょう、しょうゆ	22.6 g
	果物(はるみ)						はるみ		19.6 g	
	給食委員会オリジナル献立									1.6 g
26木	ご飯	福島県郷土料理			米					573 kcal
	こづゆ	○	干しホタテ貝		しらたき、さといも、白玉ふ		にんじん、さやえんどう	きくらげ(乾)、だいこん	出し昆布、花かつお、酒、塩、うすくちしょうゆ、本みりん	22.8 g
	竹輪とししゃもの磯辺揚げ		焼き竹輪	ししゃも、あおのり	薄力粉	米ぬか油				17.1 g
	ほうれん草の白和え		絹ごし豆腐		砂糖	白ごま(すり)、白ごま(ねり)	ほうれんそう、にんじん		うすくちしょうゆ、花かつお、本みりん、塩	1.9 g
27金	タコ飯	○	たこ		米、大麦	白ごま		しょうが、えだまめ	花かつお、うすくちしょうゆ、酒、塩、本みりん	624 kcal
	ばち汁		油揚げ		つきこんにやく(白)、そうめん		にんじん、こねぎ	玉葱、干し椎茸	花かつお、出し昆布、塩、うすくちしょうゆ、本みりん	29.4 g
	卵焼き		たまご		砂糖				花かつお、本みりん、塩、うすくちしょうゆ、酒	19.0 g
	黒豆きなこ		大豆、きな粉		三温糖					2.7 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。