

4月 献立表

令和8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
8水	春のちらし寿司	○	蒸しかまぼこ、凍り豆腐、油揚げ		米、砂糖	白ごま	にんじん	むきえだまめ(冷凍)	出し昆布、酒、米酢、塩、花かつお、しょうゆ	568 kcal
	ずまし汁		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	19.0 g
	紅白白玉ポンチ				白玉粉、砂糖			ビート、パイン缶、黄桃缶、みかん缶、レモン		13.8 g
	進級お祝いメニュー									2.1 g
9木	ご飯	○			米、大麦					619 kcal
	春雨スープ		豚肉		普通はるさめ	ごま油	にんじん、こまつな	玉葱、もやし、長ねぎ	豚骨、紹興酒、塩、こしょう、しょうゆ、本みりん	21.3 g
	ジャンボ餃子		豚ひき肉		でん粉、薄力粉、ぎょうざの皮	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	20.5 g
	中華風野菜				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	2.2 g
10金	ピザトースト	○	ベーコン	シュレッドチーズ	無塩食パン	米油	ホールトマト(缶)、ピーマン	にんにく、玉葱	トマトケチャップ、トマトピューレ、パプリカ、ロリエ、塩、こしょう	581 kcal
	野菜のクリームシチュー		ベーコン、鶏肉もも、豆乳	牛乳	じゃがいも、薄力粉	米油、バター	にんじん、かぶ	玉葱、かぶ	白ワイン、鶏がら、ロリエ、塩、こしょう	23.1 g
	ぶどうゼリー		アガー		砂糖			ぶどうジュース	赤ワイン	26.0 g
	1年生給食開始									1.7 g
13月	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	637 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	21.7 g
	果物(ネーブル)							ネーブル		18.1 g
									1.8 g	
14火	五目チャーハン	○	たまご、豚肉、バナマイエビ		米、大麦、砂糖	米油	にんじん	しょうが、にんにく、長ねぎ、たけのこ	鶏がら、塩、しょうゆ、紹興酒、本みりん、こしょう、オイスターソース	599 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	玉葱、もやし、長ねぎ	紹興酒、鶏がら、しょうゆ、本みりん、塩、こしょう	24.7 g
	果物(ニューサマーオレンジ)							ニューサマーオレンジ		18.0 g
									2.3 g	
15水	スパゲティミートソース	○	アガー、豚ひき肉	粉チーズ(パルメザン)	スパゲティ、砂糖	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、セロリ	ナツメグ、塩、こしょう、中濃ソース、トマトペースト、ロリエ、パプリカ、トマトケチャップ、赤ワイン	676 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	26.5 g
	スイートポテトケーキ		豆乳、たまご		さつまいも、砂糖、薄力粉	バター			ベーキングパウダー、バニラエッセンス	22.0 g
									1.9 g	
16木	ご飯	○			米					572 kcal
	かき玉汁		たまご		でん粉		にんじん、ほうれんそう	玉葱、長ねぎ	出し昆布、花かつお、酒、塩、本みりん、しょうゆ	26.2 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	18.6 g
	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	2.4 g
17金	たけのこご飯	○	油揚げ		米、大麦、砂糖			新たけのこ	うすくちしょうゆ、塩、花かつお、酒、しょうゆ、本みりん	595 kcal
	沢煮椀		豚肉				にんじん、糸みつば	ごぼう、だいこん、えのきたけ	出し昆布、花かつお、酒、塩、うすくちしょうゆ、本みりん	26.6 g
	スプラットのから揚げ		スプラット		でん粉、薄力粉	米ぬか油			塩、こしょう、酒、しょうゆ	23.4 g
	大豆とじゃこのサラダ		大豆	ちりめんじゃこ	でん粉、砂糖	米ぬか油、ごま油	にんじん	キャベツ、きゅうり、しょうが、長ねぎ	米酢、しょうゆ、塩	2.8 g
20月	クファージュシー	○	豚ばら	干ひじき	米、大麦、砂糖	ごま油	にんじん	花かつお、塩、しょうゆ、酒	635 kcal	
	イナムドゥチ		豚ばら、蒸しかまぼこ、油揚げ、赤みそ、白みそ		板こんにやく(黒)		こねぎ	だいこん、干し椎茸	出し昆布、かつお削り節	20.0 g
	紅イモちんすこう				砂糖、薄力粉、紫芋パウダー	ラード				27.1 g
	沖縄県郷土料理								2.4 g	

献立は都合により変更することがあります。ご了承ください。

4月 献立表

令和8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	1人ばく質 脂質 食塩相当量
21 火	豆乳フレンチトースト		たまご, 豆乳		食パン, 砂糖	無塩バター			バニラエッセンス	585 kcal
	ポークシチュー	○	豚肉		じゃがいも, 薄力粉, 三温糖	米油, バター	にんじん, ホールトマト (缶), パセリ	にんにく, セロリ, 玉葱	塩, こしょう, 赤ワイン, 豚骨, 鶏がら, ロリエ, トマトケチャップ, タイム, グローブ, パプリカ	25.1 g
	コロコロサラダ		いんげんまめ		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	23.5 g
										2.3 g
22 水	ご飯				米, 大麦					581 kcal
	麻婆豆腐	○	豚ひき肉, 赤みそ, 八丁みそ, 絹ごし豆腐		砂糖, でん粉	米油, ごま油	にんじん, いら	しょうが, にんにく, 長ねぎ, 玉葱	花かつお, オイスターソース, しょうゆ, 酒, トウバンジャン, テンメンジャン	22.3 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	きゅうり, もやし, しょうが	米酢, しょうゆ, からし	16.3 g
	果物 (セミノール)							セミノール		2.0 g
23 木	五目うどん		鶏肉もも, 油揚げ		砂糖, 冷凍うどん		にんじん, ほうれんそう	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	597 kcal
	じゃがいもとツナの和風サラダ	○	ツナ		じゃがいも	マヨネーズ (エッグケア), 白ごま (すり)	にんじん	きゅうり, 玉葱	米酢, 塩, しょうゆ, 黒こしょう	24.9 g
	草団子		きな粉		白玉粉, 薄力粉, 砂糖		よもぎ		塩	18.5 g
										2.3 g
24 金	ご飯				米, 大麦					604 kcal
	具だくさんみそ汁	○	生揚げ, 赤みそ, 白みそ					はくさい, 玉葱, えのきたけ	出し昆布, 煮干し, 本みりん	27.7 g
	しいらの竜田揚げ		しいら		でん粉	米ぬか油		しょうが	しょうゆ, 酒	20.3 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	2.1 g
27 月	わかめご飯		わかめ		米, 大麦	白ごま				615 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	玉葱	花かつお, 酒, しょうゆ, 塩	27.7 g
	いかの香味焼き		いか, 白みそ					しょうが, にんにく, 長ねぎ	本みりん, しょうゆ	18.6 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
28 火	ご飯				米					635 kcal
	人参と白いんげん豆のポタージュ	ジ ョ ア	いんげんまめ, 豆乳	牛乳, 生クリーム (乳)	米	米油, バター	にんじん, パセリ	玉葱	鶏がら, ロリエ, 塩, こしょう	25.0 g
	豆腐入りハンバーグ		豚ひき肉, 牛ひき肉, 木綿豆腐, たまご, 豆乳		パン粉, 薄力粉, 砂糖	米油		玉葱	こしょう, 赤ワイン, 塩, ナツメグ, デミグラスソース, しょうゆ, トマトピューレ, トマトケチャップ, クスターソース, からし	16.7 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	キャベツ, ホールコーン	塩, 米酢, こしょう	1.9 g
30 木	うま煮丼	○	豚肉, 凍り豆腐		米, 大麦, つきこんにゃく (白), 砂糖, でん粉	米油	にんじん, こまつな	たけのこ, 玉葱	しょうゆ, 酒, 花かつお, 塩, 本みりん	606 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	23.0 g
	フルーツ豆乳寒天		調製豆乳	寒天	砂糖			みかん缶, パイン缶, 黄桃缶		14.9 g
										2.5 g

献立は都合により変更することがあります。ご了承ください。

①白衣について

給食当番が週末に持ち帰ります。洗濯をし、消毒もかねて、アイロンをかけて持たせてください。洗濯の際に香り付き製品(柔軟剤等)の使用にあたっては、次に着用するお子様にご配慮いただけますようお願いいたします。
※香りの感じ方には個人差があり、柔軟剤などの香りで頭痛や吐き気がするという場合があります。自分にとって快適な香りでも、困っている人もいますことをご理解ください。なお、使用される場合は、使用量の目安なども参考にご使用ください。
※白衣・帽子を個人で購入したい場合は、学級担任または栄養士までご相談ください。



②持ち物について

ランチマットと給食専用のハンカチを袋に入れて毎日清潔なものを持たせてください。ハンカチは口拭きや咳エチケットのために使用します。給食当番はマスクを着用しますので、当番の週はマスクを持たせてください。



③配膳台カバーについて

クラスで順番に週末に持ち帰りますので、ご協力をお願いいたします(各家庭1~2回程度/1年)。カバーを洗濯をし、専用の袋に入れて持たせてください。

