



5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		
1 金	大豆ピラフ	○	ウィンナー, 大豆	米, 大麦	米油, バター	にんじん	玉葱, しめじ, にんにく, ホールコーン, むきえだまめ(冷凍)	679 kcal	
	キャベツとトマトのスープ		ベーコン, 豚肉	砂糖	米油	にんじん, ホールトマト(缶), パセリ	玉葱, セロリ, キャベツ	22.6 g	
	抹茶のカップケーキ		たまご	牛乳	砂糖, 薄力粉	無塩バター		25.9 g	
	八十八夜メニュー							2.3 g	
7 木	中華おこわ	○	豚肉, 干しホタテ貝	米, もち米, 砂糖	ごま油	にんじん	干し椎茸, たけのこ	589 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	22.8 g	
	中華風きゅうり			砂糖	ごま油		きゅうり	13.7 g	
	おかしな目玉焼き		端午の節句 メニュー	カルピス, 粉寒天			黄桃缶	2.9 g	
8 金	グリーンピースご飯	○		米		グリーンピース		566 kcal	
	みそ汁		赤みそ, 白みそ	カットわかめ	じゃがいも		玉葱	出し昆布, 煮干し	19.8 g
	ししゃもの甘露煮		1年生さやむき体験		からふとししゃも(生干し)	米粉, 砂糖, でん粉	米ぬか油		17.7 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	2.8 g
11 月	チキンカレーライス	○	鶏肉もも	粉チーズ(パルメザン), 米, 大麦, じゃがいも, 薄力粉	米油, バター	にんじん	玉葱, にんにく, しょうが	631 kcal	
	こんにやくサラダ		カットわかめ	こんにやく, 砂糖	白ごま, ごま油		きゅうり, もやし, 玉葱	20.6 g	
	果物(セミノール)						セミノール	19.1 g	
								1.9 g	
12 火	ご飯	○		米				576 kcal	
	五月汁		木綿豆腐, 赤みそ, 白みそ	カットわかめ		スナップエンドウ	たけのこ, 長ねぎ	24.6 g	
	いかのかりん揚げ		いか		でん粉	米ぬか油		しょうゆ, 酒, 本みりん	17.2 g
	大根とひじきのサラダ			干ひじき	砂糖	ごま油, 白ごま	にんじん	だいこん, きゅうり	2.4 g
13 水	春キャベツと桜海老のペロンチーノ	○	アガー	さくらえび	スパゲティ, コーンスターチ	オリーブ油	たかのつめ	650 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(エッグケア)	にんじん	にんにく, きゅうり, キャベツ, 玉葱	28.0 g
	チーズケーキ		たまご	クリームチーズ, 生クリーム(乳)	砂糖, 薄力粉			レモン	26.2 g
									2.4 g
14 木	ご飯	○		米, 大麦				628 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	26.6 g
	切り干し大根の中華風サラダ				砂糖	ごま油, 白ごま	にんじん	切干しだいこん, きゅうり, もやし, しょうが	20.9 g
	果物(カラマンダリン)							カラマンダリン	1.7 g
15 金	チリドック	○	豚ひき肉, ウィンナー, 大豆	コッペパン, 薄力粉	米油	にんじん, ホールトマト(缶)	にんにく, 玉葱	568 kcal	
	春キャベツのクリームスープ		ベーコン, 鶏肉もも, 豆乳	牛乳	じゃがいも	米油	にんじん, パセリ	玉葱, しめじ, キャベツ	25.1 g
	パインジュレ		アガー		砂糖			パインジュース, パイン缶	22.2 g
									2.4 g
18 月	ご飯	○		米, 大麦				603 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	26.5 g
	ひじき入り卵焼き		豚ひき肉, たまご	干ひじき	砂糖	米油	にんじん, さやいんげん	干し椎茸	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	もやし	2.2 g

献立は都合により変更する場合があります。ご了承ください。



5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			
19 火	チキンライス		鶏肉もも	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	600 kcal	
	新じゃがとスナック エンドウのソテー	○	ベーコン	じゃがいも	米油	スナックえんど う	玉葱	塩, こしょう	19.4 g	
	果物 (パイナップル)						パイナップル		17.4 g	
									1.6 g	
20 水	ご飯			米, 大麦					580 kcal	
	回鍋肉	○	豚肉, 赤みそ	砂糖, でん粉	米油, ごま油	にんじん	にんにく, しょうが, 玉葱, キャベツ	紹興酒, しょうゆ, オイス ターソース, テンメン ジャン, トウバンジャン	25.1 g	
	ニラ玉スープ		たまご	でん粉	ごま油	にら	玉葱, 長ねぎ	鶏がら, 塩, こしょ う, しょうゆ, 酒	16.5 g	
	果物 (ニューサマーオレンジ)						ニューサマーオレンジ		2.2 g	
21 木	深川井		油揚げ, あさりむき 身, 白みそ	焼きのり	米, 大麦, でん粉	にんじん, こまつな	長ねぎ	花かつお, 酒, 本みり ん, しょうゆ	567 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	21.2 g	
	豆乳葛餅		豆乳, きな粉	でん粉, さつまいも でん粉, 砂糖				塩	14.4 g	
			東京都郷土料理						2.5 g	
22 金	胚芽ハニートースト			胚芽食パン, はちみつ	無塩バター				583 kcal	
	ビーンズシチュー	○	豚肉, 大豆, 白いんげんまめ	薄力粉	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, むきえだまめ (冷 凍)	塩, こしょう, 赤ワイン, 鶏が ら, 豚骨, ロリエ, トマトケ チャップタイム, グローブ, パブリカ	23.7 g	
	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	塩, 米酢, こしょう, からし	24.5 g	
									2.0 g	
25 月	ご飯			米					633 kcal	
	ぐる煮	○	生揚げ	こんにゃく, さといも, 砂糖		にんじん	だいこん	出し昆布, 花かつお, 酒, 塩, しょうゆ	28.6 g	
	かつおのごまみそ炒め		かつお, 赤みそ	でん粉, 三温糖	米ぬか油, 白ごま		しょうが	酒, しょうゆ, 本みり ん	17.8 g	
	キャベツの土佐酢あえ		かつお節	三温糖		にんじん	キャベツ	米酢, 塩, うすくち しょうゆ	1.6 g	
26 火	ハヤシライス		豚肉	米, 大麦, 薄力粉, 砂糖	米油, バター	にんじん, ホール トマト (缶)	玉葱, にんにく	こしょう, 赤ワイン, ロリエ, 豚骨, 鶏がら, トマトケチャ ップ, トマトピューレ, ウスター ソース, 中濃ソース, デミガラ ソース, しょうゆ, 塩, パブ リカ	629 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	24.0 g	
	果物 (メロン)						メロン		18.1 g	
									1.9 g	
27 水	麻婆やきそば		豚ひき肉, 赤みそ, 絹ごし豆腐	蒸し中華麺, 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	トウバンジャン, 出し昆布, 花 かつお, しょうゆ, 紹興酒, オ イスターソース, テンメン ジャン	642 kcal	
	のり塩ポテトビーンズ	○	大豆	あおのり	じゃがいも, でん粉	米ぬか油		塩	27.8 g	
									22.7 g	
									2.0 g	
28 木	スープ茶漬け		鶏肉むね, わかめ ご飯の素, 生鮭	ちりめんじゃこ	米, 大麦	白ごま	こまつな	出し昆布, 花かつお, しょうゆ, 本みり ん, 塩, ゆかり粉	575 kcal	
	じゃがいものそぼろ煮	○	鶏ひき肉	じゃがいも, 砂糖, でん粉	米油	にんじん, さやいんげん	玉葱	花かつお, 酒, しょう ゆ, 塩	24.0 g	
	冷凍みかん						冷凍みかん		13.2 g	
									2.1 g	
29 金	シャークカツサンド		もうかざめ	スポーツフェスタ 応援メニュー	丸パン, 薄力粉, パン粉 (乾燥), パン粉	米ぬか油	キャベツ	塩, こしょう, 中濃 ソース, ウスターソー ス	595 kcal	
	カレー入り野菜スープ	○	豚肉		じゃがいも	米油	にんじん, かぶ	にんにく, 玉葱, セロリー, かぶ	白ワイン, 豚骨, ロリ エ, 塩, こしょう, カ レー粉	26.7 g
	紅白ゼリーポンチ		調製豆乳	粉寒天, 牛乳	砂糖			アセロラジュース, ぶどうジュース	サイダー	21.0 g
									2.5 g	

献立は都合により変更する場合があります。ご了承ください。