



6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		
2火	キムチ丼		豚肉	米、大麦、砂糖、でん粉	米油、ごま油	にら にんにく、しょうが、玉葱、長ねぎ、はくさい キムチ、はくさい	酒、しょうゆ、コチジャン 591 kcal		
	大根とワカメのスープ	○	絹ごし豆腐	カットわかめ	ごま油	だいこん、長ねぎ、にんにく	鶏がら、塩、こしょう、しょうゆ、本みりん 24.5 g		
	ファチェ		世界の料理：大韓民国 カルピス			みかん缶、パイナップル缶、黄桃缶	サイダー 15.6 g		
							2.1 g		
3水	ペンネアラビアータ		シュルダベーコン	粉チーズ（パルメザン）	ペンネ	オリーブ油	たかのつめ、ホールトマト（缶）	にんにく、玉葱	塩、黒こしょう、タバスコ 627 kcal
	キャベツとコーンとツナのサラダ	○	ツナ		砂糖		にんじん	キャベツ、ホールコーン、玉葱	本みりん、塩、こしょう、からし 25.6 g
	バナナコッタいちごソース		調製豆乳	牛乳、生クリーム（乳）、アガー	砂糖			いちご	バニラエッセンス 26.4 g
			世界の料理：イタリア					2.1 g	
4木	ご飯		歯と口の健康週間：かみかみメニュー		米、大麦				616 kcal
	鶏ゴボウ汁	○	鶏肉もも、木綿豆腐	こんにゃく			にんじん	ごぼう、はくさい	出し昆布、花かつお、酒、しょうゆ、塩、本みりん 24.7 g
	シシャモフライ			ししゃも	薄力粉、パン粉（生）、パン粉（乾燥）	米油			中濃ソース、ウスターソース 20.5 g
	切り干し大根のかみかみサラダ				砂糖	ごま油、白ごま	にんじん	切り干しだいこん、きゅうり、もやし、しょうが	米酢、しょうゆ、からし 2.2 g
5金	ズッキーニのカレーライス	○	豚肉	粉チーズ（パルメザン）	米、大麦、薄力粉、じゃがいも	米油、バター	にんじん、ホールトマト（缶）	玉葱、にんにく、しょうが、ズッキーニ	赤ワイン、チャツネ、鶏がら、ロリエ、カレー粉、塩、グローブ、ナツメグ、ガラムマサラ、クミン、しょうゆ、ウスターソース 623 kcal
	トマトときゅうりのサラダ				砂糖	米油	トマト	きゅうり、玉葱	米酢、白ワイン、塩、しょうゆ、こしょう 19.2 g
	果物（かわちばんかん）							かわちばんかん	18.3 g
								1.6 g	
8月	ナシゴレン	○	鶏肉もも、たまご		米、大麦、三温糖	米油	にんじん、ホールトマト（缶）	にんにく、しょうが、玉葱	塩、白ワイン、こしょう、トウバンジャン 617 kcal
	ガドガド		生揚げ		砂糖	白ごま（ねり）、白ごま	こまつな、にんじん	もやし、キャベツ、にんにく、しょうが、玉葱	しょうゆ、ナンプラー、ラー油 23.2 g
	タピオカパイナップルヨーグルト			プレーンヨーグルト	タピオカパール、砂糖			パイナップル	20.0 g
			世界の料理：インドネシア						1.7 g
9火	ご飯				米、大麦				601 kcal
	かき玉汁	○	絹ごし豆腐、たまご		でん粉		にら	長ねぎ	出し昆布、花かつお、塩、しょうゆ、本みりん 25.5 g
	ぱりぱりフィッシュ		メルルーサ		薄力粉、コーンフレーク	米油		にんにく	塩、黒こしょう、白ワイン 16.9 g
	ひじきサラダ			干ひじき	砂糖	ごま油	にんじん	だいこん、キャベツ、きゅうり	しょうゆ、本みりん、米酢、うすくちしょうゆ、塩 2.4 g
10水	パイナップルミートドッグ	○	豚ひき肉	シュレッドチーズ	無塩パン、じゃがいも	米油、バター	にんじん	玉葱、パイナップル	こしょう、赤ワイン、ウスターソース、トマトケチャップ、塩 634 kcal
	コーンクリームスープ		ベーコン、豆乳	牛乳	薄力粉	米油、バター	パセリ	玉葱、ホールコーン、クリームコーン	ロリエ、鶏がら、塩、こしょう 23.0 g
	ピーチジュレ			アガー	砂糖			もも、ネクター、黄桃缶	白ワイン 25.1 g
									2.1 g
11木	梅わかご飯	○	わかめご飯の素		米、大麦	白ごま		梅干し	568 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 22.2 g
	いわしの香味揚げ		いわし		でん粉、砂糖	米油、ごま油	たかのつめ	しょうが、長ねぎ	酒、しょうゆ 18.4 g
	一塩野菜		入梅					きゅうり、キャベツ	塩、うすくちしょうゆ 2.7 g
12金	醤油ラーメン	○	豚肉、なると、粉がつお		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	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 565 kcal
	じゃがバター				じゃがいも	バター			塩 25.2 g
	アジサイゼリー		調製豆乳	寒天、アガー	砂糖			レモン	パタフライビー 17.5 g
									2.7 g
15月	米粉パン				米粉パン				583 kcal
	エルテンスープ	○	ベーコン、えんどう豆、ウィンナー、豆乳	牛乳		米油	にんじん	セロリー、玉葱	鶏がら、ロリエ、塩、こしょう 32.0 g
	ケベリング		たら		薄力粉	米油		にんにく	塩、こしょう、ベーキングパウダー、トマトケチャップ、中濃ソース 25.2 g
	コールスローサラダ		ワールドカップメニュー：オランダ		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 3.2 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。



6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
16 火	ご飯	○			米, 大麦					653 kcal
	生揚げと野菜の味噌炒め		豚肉, 赤みそ, 生揚げ		砂糖, でん粉	米油	にんじん, ビーマン	にんにく, 玉葱, キャベツ	しょうゆ, 本みりん, トウバンジャン, 花かつお	28.6 g
	こんにやくサラダ			カットわかめ	こんにやく, 砂糖	白ごま, 白ごま(ねり), ごま油		きゅうり, もやし	米酢, しょうゆ, 塩	21.9 g
	黒糖大豆			大豆, きな粉		黒砂糖, 三温糖				2.1 g
17 水	高菜ご飯	○	豚ひき肉		米, 大麦, 砂糖	ごま油, 白ごま	たかな漬, にんじん	しょうが	塩, 酒, しょうゆ	645 kcal
	タイビーエン		豚肉, いか, パナメイエビ		緑豆はるさめ	米油, ごま油	にんじん, チンゲンツアイ	玉葱, たけのこ(ゆで), キャベツ	豚骨, 酒, うすくちしょうゆ, 塩, こしょう	24.8 g
	いきなりだんご		あずき		さつまいも, 薄力粉, 白玉粉, 砂糖, 中ざら糖				塩	16.7 g
			熊本県郷土料理							2.3 g
18 木	ご飯	○			米					581 kcal
	具だくさんみそ汁		生揚げ, 赤みそ, 白みそ	カットわかめ			にんじん	キャベツ, えのきたけ	出し昆布, 煮干し, 本みりん	26.8 g
	アジの竜田揚げ		まあじ		でん粉	米油		しょうが	しょうゆ, 酒	19.2 g
	きゅうりともやしのピリ辛和え				砂糖	ごま油, 白ごま		きゅうり, もやし	しょうゆ, 米酢, 塩, トウバンジャン	2.4 g
19 金	ご飯	ワールドカップメニュー: チュニジア			米, 大麦					640 kcal
	シヨルバ	鶏肉もも		大麦, スパゲティ	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, レモン	白ワイン, 鶏がら, ロリエ, 塩, こしょう, クミン, オールスパイス	26.5 g	
	タジン	ツナ, たまご	牛乳, シュレットチーズ	じゃがいも	米油		にんにく, 玉葱	塩, こしょう	21.4 g	
	果物(メロン)						メロン		2.0 g	
22 月	ご飯	○			米, 大麦					591 kcal
	麻婆ナス高野豆腐		豚ひき肉, 赤みそ, 凍り豆腐		砂糖, でん粉	米油, 米油, ごま油	にんじん, にら	しょうが, にんにく, 玉葱, 長ねぎ, なす	花かつお, テンメンジャン, オイスターソース, しょうゆ, 酒, トウバンジャン	21.5 g
	糸寒天の中華風サラダ			糸寒天	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	20.3 g
	果物(オレンジ)							パレンシアオレンジ		1.9 g
23 火	鶏南蛮うどん	○	鶏肉もも, 油揚げ		でん粉, 冷凍うどん	米油	にんじん, ごまつな	玉葱, 長ねぎ	酒, 出し昆布, かつお厚削り節, 塩, しょうゆ, 本みりん, とうがら	578 kcal
	変わり五目豆		豚肉, 大豆		じゃがいも, こんにやく, 砂糖	米油, 米油	にんじん, ビーマン		酒, 本みりん, うすくちしょうゆ, 塩, 花かつお	26.0 g
	果物(さくらんぼ)							さくらんぼ		22.2 g
										2.1 g
24 水	タコライス	○	豚ひき肉		米, 大麦, でん粉	米油	トマト	にんにく, 玉葱, キャベツ, きゅうり	トマトケチャップ, ウスターソース, チリパウダー, しょうゆ, カレー粉, 塩, こしょう	623 kcal
	ゴーヤチャンプルー		シヨルダーベーコン, 押し豆腐, たまご, かつお節			米油	にんじん	玉葱, にがうり	しょうゆ, 塩, こしょう	26.2 g
	果物(パイナップル)							パイナップル		20.7 g
			沖縄県ご当地メニュー							2.2 g
25 木	コルブストロガノフ	○	ポークハム	生クリーム(乳)	米, 大麦, 薄力粉	米油, バター	ホールトマト(缶)	玉葱, にんにく, マッシュルーム	ロリエ, 豚骨, 鶏がら, トマトケチャップ, トマトピューレ, 赤ワイン, ウスターソース, 中濃ソース, デミグラスソース, 塩, こしょう, パプリカ	627 kcal
	スウェーデン風ポテトサラダ			ブレンヨーグルト	じゃがいも, 砂糖	マヨネーズエッグケア		赤たまねぎ, レモン	塩, こしょう	20.1 g
	果物(メロン)							メロン		17.0 g
			ワールドカップメニュー: スウェーデン							2.5 g
26 金	揚げパン	○	きな粉		コッペパン, 砂糖	米油			塩	600 kcal
	鶏肉のポトフ		鶏肉もも		じゃがいも	米油	にんじん, かぶ	にんにく, 玉葱, キャベツ, かぶ	白ワイン, 鶏がら, ロリエ, 塩, こしょう	23.9 g
	チーズ入りサラダ		ひよこまめ	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	28.0 g
										2.4 g
30 火	衣笠井	○	油揚げ, たまご		米, 大麦, 三温糖, でん粉		こねぎ	玉葱	花かつお, 本みりん, うすくちしょうゆ	619 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	22.8 g
	水無月		甘納豆		白玉粉, 米粉, 砂糖					14.2 g
	ジョア(マスカット)		京都府郷土料理		ジョア(マスカット)					1.8 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。