



# 9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<br>血や肉になる     |              | 黄の仲間<br>熱や力の元になる     |               | 緑の仲間<br>体の調子を整える         |                       | その他                                               | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 |
|---------|--------------------|----|--------------------|--------------|----------------------|---------------|--------------------------|-----------------------|---------------------------------------------------|-------------------------------|
| 2<br>水  | セルフわかめおにぎり         |    |                    | わかめご飯の素      | 米, 大麦                |               |                          |                       |                                                   | 562 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                                | 19.6 g                        |
|         | ミックスフルーツ           |    |                    |              | 砂糖                   |               |                          | みかん缶, パイン缶, 黄桃缶, レモン  |                                                   | 11.2 g                        |
|         | おやつフィッシュ           |    |                    | かたくちいわし      |                      |               |                          |                       |                                                   | 2.3 g                         |
| 3<br>木  | ご飯                 |    |                    |              | 米, 大麦                |               |                          |                       |                                                   | 621 kcal                      |
|         | 生揚げと夏野菜のオイスターソース炒め |    | 豚肉, 生揚げ            |              | 砂糖, でん粉              | 米油, 米ぬか油, 白ごま | にんじん, ピーマン               | にんにく, 玉葱, なす          | オイスターソース, しょうゆ, 本みりん, トウバンジャン, 花かつお               | 23.1 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                                     | 20.4 g                        |
|         | 果物 (なし)            |    |                    |              |                      |               |                          | 日本なし                  |                                                   | 1.9 g                         |
| 4<br>金  | ジャーマンポテトトースト       |    | ショルダーベーコン          | シュレッドチーズ     | 食パン, じゃがいも           | 米油            |                          | にんにく, 玉葱              | 塩, 黒こしょう, バセリ (乾)                                 | 621 kcal                      |
|         | 夏野菜のトマトシチュー        |    | 鶏肉もも               | 粉チーズ (パルメザン) | 薄力粉                  | 米油, バター       | にんじん, ホールトマト (缶), 西洋かぼちゃ | にんにく, セロリー, 玉葱, スズキーニ | 白ワイン, 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, 塩, こしょう | 25.3 g                        |
|         | 果物 (ぶどう)           |    |                    |              |                      |               |                          | ぶどう                   |                                                   | 20.0 g                        |
|         |                    |    |                    |              |                      |               |                          |                       |                                                   | 2.5 g                         |
| 7<br>月  | 枝豆チャーハン            |    | たまご, かまぼこ          |              | 米, 大麦                | 米油            | にんじん                     | たけのこ, 長ねぎ, むきえだまめ     | 鶏がら, 塩, 酒, しょうゆ, オイスターソース, こしょう                   | 622 kcal                      |
|         | 冬瓜と豚ばら肉の中華煮        |    | 豚ばら肉               |              | でん粉                  | ごま油           | こねぎ                      | とうがん, しょうが            | 酒, 豚骨, 本みりん, うすくちしょうゆ, 塩, オイスターソース                | 26.3 g                        |
|         | 果物 (りんご)           |    |                    |              |                      |               |                          | りんご                   |                                                   | 26.1 g                        |
|         |                    |    |                    |              |                      |               |                          |                       |                                                   | 1.8 g                         |
| 8<br>火  | ご飯                 |    |                    |              | 米                    |               |                          |                       |                                                   | 622 kcal                      |
|         | 具だくさんみそ汁           |    | 生揚げ, 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, 本みりん                                   | 27.3 g                        |
|         | カツオのピリ辛揚げ          |    | かつお                |              | でん粉, 砂糖              | 米油            |                          | しょうが                  | 酒, しょうゆ, 本みりん, トウバンジャン                            | 22.7 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                                           | 2.2 g                         |
| 9<br>水  | 鮭菊寿司               |    | 生鮭                 | 刻みのり         | 米, 大麦, 砂糖            | 白ごま           |                          | 菊, むきえだまめ             | 米酢, 塩, 酒                                          | 595 kcal                      |
|         | かき玉汁               |    | たまご                |              | でん粉                  |               | にんじん, こまつな               | 玉葱                    | 出し昆布, 花かつお, 酒, 塩, 本みりん, しょうゆ                      | 27.8 g                        |
|         | さつま芋のいがぐり揚げ        |    |                    | 牛乳           | さつまいも, 砂糖, 薄力粉, そうめん | 米ぬか油          |                          |                       |                                                   | 21.6 g                        |
|         |                    |    |                    |              |                      |               |                          |                       |                                                   | 2.1 g                         |
| 10<br>木 | 夏野菜のトマトソーススパゲッティ   |    | ショルダーベーコン          | アガー          | スパゲティ, 砂糖            | オリーブ油, 米油     | バジル, ホールトマト (缶)          | にんにく, 玉葱, なす, スズキーニ   | 鶏がら, ロリエ, 白ワイン, 塩, 黒こしょう, こしょう                    | 630 kcal                      |
|         | カリカリパンのサラダ         |    |                    | 粉チーズ (パルメザン) | 砂糖, 無塩食パン            | 米油            | にんじん                     | キャベツ, きゅうり, 玉葱        | りんご酢, 本みりん, 白ワイン, 塩, 黒こしょう                        | 22.4 g                        |
|         | パイナップルケーキ          |    | たまご                |              | 砂糖, 薄力粉              | 無塩バター         |                          | パイン缶                  | ベーキングパウダー                                         | 17.6 g                        |
|         |                    |    |                    |              |                      |               |                          |                       |                                                   | 2.3 g                         |
| 11<br>金 | ジャンバラヤ             |    | ウィンナー              |              | 米, 大麦                | 米油            | にんじん, ピーマン               | にんにく, セロリー, 玉葱        | 塩, 鶏がら, こしょう, トマトペースト, カレー粉, クミン                  | 628 kcal                      |
|         | ケイジャンフィッシュ         |    | 赤魚                 |              |                      | オリーブ油         |                          | にんにく, レモン             | 塩, パプリカ, 黒こしょう, クミン, チリパウダー                       | 28.8 g                        |
|         | ガンボスープ             |    | ショルダーベーコン, ひよこまめ   |              |                      | 米油, バター       | ホールトマト (缶), オクラ          | にんにく, セロリー, 玉葱        | ロリエ, 鶏がら, 塩, こしょう, パプリカ                           | 19.7 g                        |
|         | ドライブルーン            |    |                    |              |                      |               |                          | ブルーン                  |                                                   | 2.4 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。

## ★2026年 アジア競技大会応援メニュー★

9月19日から10月4日にかけて、愛知県で「第20回アジア競技大会」が開催されます。給食では18日に開催地である愛知県のメニュー(冬瓜汁、みそカツ)、29日に台湾のメニュー(ルーローハン、豆花)、30日にベトナムのメニュー(バインミー、フォーガー)を提供します。





# 9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<br>血や肉になる      |                       | 黄の仲間<br>熱や力の元になる |             | 緑の仲間<br>体の調子を整える      |                       | その他                                                      | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 |
|-----|-----------------|---------|---------------------|-----------------------|------------------|-------------|-----------------------|-----------------------|----------------------------------------------------------|-------------------------------|
| 14月 | マヒマヒサンド         | ○       | しいら                 |                       | 丸パン、米粉           | 米ぬか油、バター    |                       | キャベツ、にんにく             | 白ワイン、塩、こしょう、しょうゆ、本みりん                                    | 589 kcal                      |
|     | トマトクリームスープ      |         | ショルダーベーコン、白いんげん豆、豆乳 | 牛乳                    | じゃがいも、砂糖         | 米油          | にんじん、ホールトマト（缶）、パセリ    | にんにく、玉葱               | 鶏がら、ロリエ、塩、こしょう                                           | 24.9 g                        |
|     | パインジュレ          |         |                     | アガー                   | 砂糖               |             |                       | パインジュース、パイン缶          |                                                          | 19.3 g                        |
|     | 世界の料理：アメリカ（ハワイ） |         |                     |                       |                  |             |                       |                       | 2.4 g                                                    |                               |
| 15火 | ご飯              | ○       |                     |                       | 米、大麦             |             |                       |                       |                                                          | 626 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、にら               | 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                     | 25.7 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 | 米酢、しょうゆ、からし           | 21.6 g                                                   |                               |
|     | 果物（ブルーベリー）      |         |                     |                       |                  |             | ブルーベリー                |                       | 2.2 g                                                    |                               |
| 16水 | キムタクごはん         | ○       | 豚肉                  |                       | 米、大麦             | 米油、白ごま、ごま油  | こねぎ                   | 長ねぎ、たくあん、白菜キムチ        | しょうゆ、酒、こしょう                                              | 586 kcal                      |
|     | 具だくさんすまし汁       |         |                     |                       |                  | にんじん、こまつな   | だいこん、えのきたけ            | 花かつお、出し昆布、塩、しょうゆ、本みりん | 25.0 g                                                   |                               |
|     | 山賊焼き            |         | 鶏肉むね                | でん粉                   | 米ぬか油             |             | にんにく、しょうが             | 酒、本みりん、しょうゆ、黒こしょう     | 16.4 g                                                   |                               |
|     | 冷凍みかん           |         | 長野県郷土料理             |                       |                  |             | 冷凍みかん                 |                       | 2.1 g                                                    |                               |
| 17木 | なすとひき肉のカレー      | ○       | 豚ひき肉、ひよこまめ          | 粉チーズ（パルメザン）           | 米、大麦、薄力粉         | 米油、無塩バター    | にんじん、ホールトマト（缶）        | 玉葱、にんにく、しょうが、なす       | 赤ワイン、チャツネ、豚骨、ロリエ、カレー粉、塩、グロブ、ナツメグ、ガラムマサラ、クミン、しょうゆ、ウスターソース | 574 kcal                      |
|     | 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         | 22.0 g                                                   |                               |
|     | 果物（みかん）         |         |                     |                       |                  |             | みかん（早生）               |                       | 20.9 g                                                   |                               |
|     |                 |         |                     |                       |                  |             |                       |                       | 2.3 g                                                    |                               |
| 18金 | ご飯              | 愛知県郷土料理 |                     | 米、大麦                  |                  |             |                       |                       |                                                          | 678 kcal                      |
|     | 冬瓜汁             | ○       | 鶏ひき肉                |                       | でん粉              |             |                       | とうがん、干し椎茸             | 出し昆布、花かつお、酒、塩、うすくちしょうゆ、本みりん                              | 20.1 g                        |
|     | みそカツ            |         | 豚ひれ、八丁みそ、赤みそ        | 薄力粉、パン粉（生）、パン粉（乾燥）、砂糖 | 米ぬか油             |             |                       | 塩、こしょう、本みりん           | 20.9 g                                                   |                               |
|     | はりはりゆで野菜サラダ     |         |                     | ちりめんじゃこ               | 砂糖               | ごま油、白ごま（すり） | にんじん                  | 切干しだいこん、キャベツ、きゅうり     | 米酢、うすくちしょうゆ、塩                                            | 1.9 g                         |
| 24木 | けんちんうどん         |         | 秋のお彼岸               |                       | 鶏肉もも、油揚げ         |             | さといも、砂糖、でん粉、冷凍うどん     | 米油                    | にんじん、こまつな                                                | 酒、出し昆布、かつお厚切り節、塩、しょうゆ、本みりん    |
|     | じゃこ入り和風サラダ      | ○       |                     | カットわかめ、ちりめんじゃこ        | 砂糖               | 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                                                | 24.0 g                        |
|     | セレクトおはぎ         |         | あずき、きな粉             | 米、もち米、中ざら糖、砂糖         | 黒ごま、黒ごま（すり）      |             |                       | 塩                     | 15.1 g                                                   |                               |
|     |                 |         |                     |                       |                  |             |                       |                       | 2.2 g                                                    |                               |
| 25金 | さつま芋ご飯          |         | 十五夜                 |                       | ジョア（ブレーン）        |             | 米、大麦、さつまいも            | 黒ごま                   |                                                          | 酒、塩                           |
|     | お月見汁            | ○       | 鶏肉もも、絹ごし豆腐          |                       | 白玉粉、米粉           |             | にんじん、こまつな、西洋かぼちゃ      | だいこん、長ねぎ              | 出し昆布、花かつお、酒、塩、うすくちしょうゆ                                   | 23.1 g                        |
|     | 鮭のつつみ焼き         |         | 生鮭                  |                       |                  | バター         | にんじん、パセリ              | 玉葱、えのきたけ、レモン          | 塩、こしょう、酒、しょうゆ                                            | 17.5 g                        |
|     | お月見ゼリー          |         |                     | 粉寒天                   |                  |             |                       | ぶどうジュース、黄桃缶           |                                                          | 1.9 g                         |
| 29火 | ルーローハン          |         | ○                   | 豚肩ロース、たまご             |                  | 米、大麦、砂糖、でん粉 | ごま油                   | ほうれんそう                | しょうが、玉葱                                                  | しょうゆ、米酢、紹興酒、オイスターソース          |
|     | 大根のスープ          |         |                     |                       | ごま油              | にんじん、こねぎ    | だいこん                  | 鶏がら、塩、こしょう、しょうゆ、本みりん  | 29.3 g                                                   |                               |
|     | 豆花（台湾）          | 豆乳      |                     | アガー                   | 砂糖               |             |                       | 黄桃缶                   |                                                          | 22.0 g                        |
|     | 世界の料理：台湾        |         |                     |                       |                  |             |                       |                       |                                                          | 2.5 g                         |
| 30水 | バイン・ミー          | ○       | 豚肉                  |                       | ソフトフランスパン、砂糖     |             | にんじん                  | にんにく、だいこん             | 塩、黒こしょう、ナンプラー、しょうゆ、オイスターソース、米酢                           | 589 kcal                      |
|     | フォー・ガー          |         | 鶏肉もも                |                       | フォー              |             | にんじん、にら               | 玉葱、もやし、レモン            | 鶏がら、酒、塩、黒こしょう、とうがらし                                      | 26.0 g                        |
|     | チェー風ヨーグルト       |         |                     | プレーンヨーグルト             | タビオカパール、砂糖       |             |                       | バイン缶、バナナ、ココナッツミルク     |                                                          | 19.8 g                        |
|     | 世界の料理：ベトナム      |         |                     |                       |                  |             |                       |                       | 2.5 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。

