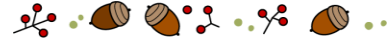




10月 献立表

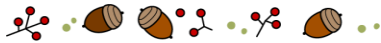


令和8年度

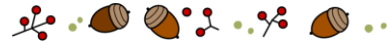
目黒区立鷹番小学校

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金	ご飯	○		米、大麦			645 kcal
	肉豆腐		豚肉、木綿豆腐	つきこんにやく、三温糖、でん粉	米油	にんじん、さやいんげん	28.8 g
	具沢山みそしる		油揚げ、赤みそ、白みそ	カットわかめ	じゃがいも	だいこん、はくさい	17.6 g
	蒸しようかん		あずき(こし)	薄力粉、でん粉、さつまいも		塩	2.3 g
5月	ご飯	○		米			585 kcal
	さつまい		鶏肉もも、赤みそ、白みそ	こんにやく、さつまいも	にんじん	ごぼう、だいこん、長ねぎ	24.9 g
	きびなごのカレー揚げ		きびなご	米粉	米ぬか油		16.4 g
	きゅうりともやしのおかかサラダ		かつおぶし	砂糖	ごま油、白ごま	もやし、きゅうり	2.0 g
6火	肉汁うどん	○	豚ばら、油揚げ	砂糖、冷凍うどん		玉葱、長ねぎ	645 kcal
	みそポテト		赤みそ	じゃがいも、でん粉、薄力粉、砂糖	米ぬか油		22.3 g
	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	28.2 g
			埼玉県郷土料理				2.6 g
7水	ご飯	○		米、大麦			635 kcal
	ユッケジャンスープ		豚肉、赤みそ、たまご		ごま油	にんにく、長ねぎ、もやし	31.7 g
	ヤンニョムチキン		鶏肉むね	でん粉、砂糖	米ぬか油、白ごま	にんにく	21.5 g
	ナムル		世界の料理：大韓民国		ごま油、白ごま(すり)	にんじん、こまつな	2.1 g
8木	ナンピザトースト	○	ベーコン	シュレッドチーズ	ナン	オリーブ油	579 kcal
	かぼちゃのカレーチャウダー		鶏肉むね、ひよこまめ、豆乳	牛乳	薄力粉	米油、バター	24.4 g
	ぶどう食べ比べ						25.5 g
							2.3 g
9金	カレーピラフ ホワイトソースかけ	○	鶏肉もも、ショルダーベーコン、豆乳	牛乳	米、大麦、薄力粉	米油、バター	667 kcal
	ツナとブロッコリーの豆サラダ		ひよこまめ、ツナ		砂糖	ブロッコリー	26.8 g
	ブルーベリーヨーグルト			プレーンヨーグルト	砂糖		23.8 g
			目の愛護デー				2.1 g
13火	ご飯	○		米			646 kcal
	みそ汁		赤みそ、白みそ	カットわかめ	じゃがいも	玉葱	23.8 g
	さんまの蒲焼		さんま	でん粉、薄力粉、砂糖	米ぬか油	しょうが	24.9 g
	高野あえ		凍り豆腐	砂糖	白ごま(すり)	こまつな、にんじん	2.5 g
14水	ボンゴレロツソ	○	あさり	アガー	リングイネ、砂糖	オリーブ油	588 kcal
	チーズ入りサラダ			プロセスチーズ(ダイス)	砂糖	米油	21.1 g
	スイートポテト			牛乳	さつまいも、砂糖、はちみつ	バター	16.1 g
			世界の料理：イタリア				2.3 g
15木	ご飯	○		米			591 kcal
	ごんぼ汁		鶏肉もも、油揚げ、おから			にんじん、こねぎ	26.6 g
	お好み焼き風卵焼き		たまご、豚肉、かつおぶし	あおのり	薄力粉	米油	20.1 g
	小松菜の炊いたん		油揚げ		砂糖	こまつな	2.3 g
16金	キノコ入りカレーライス	○	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	644 kcal
	もやしのサラダ		ショルダーベーコン	砂糖			22.3 g
	果物(りんご)						17.5 g
							1.7 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。



10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	たんぱく質 脂質 食塩相当量			
19月	ご飯	千葉県郷土料理		米			642 kcal			
	みそ汁	○	赤みそ、白みそ、 生揚げ	さつまいも	かぶ	かぶ	出し昆布、煮干し	30.6 g		
	アジのサンガ焼き		あじ、鶏ひき肉、 たまご、赤みそ	薄力粉、でん粉	白ごま、米油	しそ葉	長ねぎ、しょうが	しょうゆ	20.5 g	
	ひじきの煮物		油揚げ、大豆	干ひじき	砂糖	にんじん	花かつお、酒、し ょうゆ、本みりん	2.3 g		
20火	東京都小松菜パン			東京産コマツナパ ン				567 kcal		
	ピーンズシチュー	○	豚肉、大豆、金時豆	薄力粉	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 りー、玉葱	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、パプリカ	21.5 g	
	カリカリポテトのサラダ			じゃがいも、砂糖	米ぬか油、米油	にんじん	キャベツ、きゅう り、ホールコーン	白ワイン、本みり ん、米酢、塩、こし ょう	21.8 g	
	果物(みかん)						みかん		2.0 g	
21水	油麴井	○	たまご	米、大麦、砂糖、 油ふ		糸みつば	玉葱、長ねぎ	花かつお、酒、し ょうゆ、塩、本みりん	622 kcal	
	おくずかけ		油揚げ	さといも、つきこ んにゃく、でん粉、そ うめん		にんじん、 さやいんげん	ごぼう	花かつお、出し 昆布、塩、しょうゆ、本 みりん	22.6 g	
	果物(なし)	宮城県郷土料理					なし		18.6 g	
									2.3 g	
22木	ご飯	試食会		米				631 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	たけのこ、もやし、 長ねぎ	鶏がら、紹興酒、塩、 こしょう、しょう ゆ、本みりん	21.9 g	
	ジャンボ餃子		豚ひき肉	でん粉、ぎょうざの 皮、薄力粉	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	20.7 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	2.2 g
23金	栗ご飯	十三夜		米、もち米	栗、白ごま			出し昆布、酒、塩	646 kcal	
	呉汁	○	大豆、豚肉、油揚げ、 赤みそ、白みそ			にんじん	ごぼう、だいこん、 長ねぎ、はくさい	出し昆布、煮干し、酒、本み りん、うすくちしょうゆ	29.9 g	
	さわらの西京焼き		さわら、西京みそ、 白みそ		砂糖			酒、本みりん	18.5 g	
	かぼちゃ月見団子			白玉粉、上新粉、 砂糖、でん粉		西洋かぼちゃ		しょうゆ	2.3 g	
26月	ご飯			米、大麦					587 kcal	
	豆腐とイカのチリソース	○	絹ごし豆腐、いか	砂糖、でん粉	米油、米ぬか油	にら	しょうが、にんに く、長ねぎ	花かつお、しょうゆ、塩、紹 興酒、トマトケチャップ、パ プリカ、チリパウダー、タバ スコ、こしょう	23.4 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	16.1 g	
	果物(かき)						かき		2.0 g	
27火	豚丼	○	豚肉	米、大麦、三温糖、 でん粉	米油、白ごま		玉葱	酒、しょうゆ、 本みりん	622 kcal	
	道産子汁		生鮭、木綿豆腐、白み そ、赤みそ	じゃがいも	バター	にんじん	玉葱、もやし、ホー ルコーン、長ねぎ	出し昆布、煮干し、 酒、しょうゆ	27.3 g	
	果物(りんご)	北海道郷土料理					りんご		16.4 g	
									2.2 g	
28水	豆乳タンタンうどん	○	豚ひき肉、凍り豆腐、 白みそ、豆乳	冷凍うどん、砂糖	米油、白ごま(す り)、白ごま(ね り)、ごま油	チンゲンツアイ	にんにく、 しょうが、玉葱	スープ、トウバンジャン、 しょうゆ、鶏がら、うすくち しょうゆ、塩、こしょう	695 kcal	
	きゅうりと大根 のじゃこサラダ			ちりめんじゃこ	砂糖	ごま油、白ごま	にんじん	きゅうり、だいこん	しょうゆ、塩、米酢	26.1 g
	大学芋			さつまいも、砂糖、 水あめ	米ぬか油、 黒ごま			しょうゆ、米酢	29.1 g	
		甘藷まつり							1.8 g	
29木	アップルシナモントースト	○		国内産小麦粉食パ ン、グラニュー糖	無塩バター		紅玉	シナモン	553 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	19.1 g
	キャベツとコーンのサラダ			砂糖	米油	にんじん	キャベツ、ホール コーン、玉葱	米酢、本みりん、塩、 こしょう、からし	24.9 g	
									2.3 g	
30金	じゃこべえピラフ		ベーコン	ちりめんじゃこ	米、大麦	米油	にんじん	にんにく、玉葱、 ホールコーン、 えだまめ	塩、鶏がら、 こしょう	619 kcal
	ミネストローネ	○	ベーコン、豚肉、 白いんげんまめ	マカロニ、砂糖	米油	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、こし ょう	21.2 g	
	ハロウィンマフィン		たまご	砂糖、薄力粉	無塩バター	西洋かぼちゃ		ベーキングパウ ダー、チョコレート	21.4 g	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。