



11月 献立表



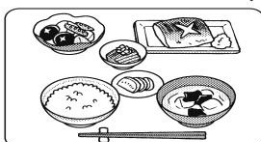
令和8年度

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
2月	吹き寄せご飯	○	鶏肉もも		米、もち米、砂糖、さつまいも		にんじん	たけのこ	うすくちしょうゆ、塩、しょうゆ、酒	630 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	24.0 g
	菊花シューマイ		豚ひき肉、絞り豆腐	砂糖、でん粉、もち米	ごま油		しょうが、玉葱、干し椎茸	塩、こしょう、しょうゆ、酒、ターメリック	17.1 g	
	果物(菊花みかん)		文化の日				みかん		2.3 g	
4水	ホットドッグ	○	ウィンナー		無塩パン			キャベツ	塩、トマトケチャップ、中濃ソース、からし	586 kcal
	クラムチャウダー		ショルダーベーコン、あさりむき身	牛乳	じゃがいも、米粉	米油	にんじん、パセリ	玉葱	鶏がら、ロリエ、白ワイン、塩、こしょう	21.7 g
	フルーツポンチ				砂糖		みかん缶、パイナップル缶、黄桃缶、レモン	サイダー	23.1 g	
			世界の料理：アメリカ						2.3 g	
5木	ご飯	○			米、大麦					675 kcal
	けんちょう風汁		木綿豆腐			米油、ごま油	にんじん、こねぎ	だいこん、れんこん	出し昆布、花かつお、塩、しょうゆ、本みりん	23.8 g
	チキンチキンごぼう		鶏肉もも	でん粉、砂糖	米ぬか油		ごぼう、むきえだまめ(冷凍)	塩、こしょう、本みりん、しょうゆ、酒	24.1 g	
	果物(りんご)		山口県郷土料理				りんご		1.5 g	
6金	ご飯	○			米、大麦					587 kcal
	カレー豆腐		豚ひき肉、絹ごし豆腐	砂糖、でん粉	米油	にんじん、にら	しょうが、にんにく、玉葱、たけのこ	花かつお、酒、しょうゆ、塩、カレー粉	24.6 g	
	ラーパーツアイ		ココアの日献立	砂糖	ごま油	にんじん、たかのつめ	はくさい	米酢、塩	17.7 g	
	ココア大豆			大豆	三温糖			ビュアココア	1.5 g	
9月	シーフードときのこのドリア	○	鶏肉もも、バナナ、いか、豆乳	牛乳、シュレットチーズ	米、大麦、薄力粉	米油、バター	パセリ	ホールコーン、玉葱、ほんしめじ、エリンギ	塩、白ワイン、こしょう、鶏がら、ロリエ	628 kcal
	カラフルサラダ				砂糖	オリーブ油	にんじん、赤ピーマン	きゅうり、キャベツ、黄ピーマン、にんにく、玉葱	米酢、白ワイン、塩、こしょう、からし	25.2 g
	果物(みかん)		山口県郷土料理					みかん		21.4 g
									2.0 g	
10火	けいちゃん丼	○	鶏肉もも、赤みそ		米、大麦、三温糖、でん粉	米油、ごま油	にんじん、にら	にんにく、しょうが、玉葱、もやし、キャベツ、長ねぎ	トウバンジャン、酒、しょうゆ、オイスターソース、塩、鶏がら	610 kcal
	呉汁		大豆、豚肉、油揚げ、赤みそ、白みそ			にんじん、こまつな	ごぼう、だいこん、長ねぎ	出し昆布、煮干し、酒、本みりん、うすくちしょうゆ	25.1 g	
	果物(早香)		岐阜県郷土料理					早香		18.7 g
									2.2 g	
11水	富士宮焼きそば	○	豚ばら、豚肉	煮干し粉	富士宮やきそば麺	米油、ラード		しょうが、キャベツ	酒、中濃ソース、ウスターソース、塩、オイスターソース	619 kcal
	中華スープ		豚肉、木綿豆腐			米油、ごま油	にんじん、こまつな	しょうが、干し椎茸、たけのこ、長ねぎ	酒、豚骨、塩、しょうゆ、こしょう	26.1 g
	抹茶プリン			牛乳、アガー生クリーム	砂糖				抹茶	25.5 g
			静岡県郷土料理						3.0 g	
12木	野菜クッパ	○	鶏肉むね、たまご		米、大麦、でん粉	米油、ごま油	にんじん、チンゲンツアイ	しょうが、玉葱、だいこん、長ねぎ、にんにく	酒、鶏がら、塩、こしょう、しょうゆ	603 kcal
	タツトリタン		鶏肉もも	じゃがいも、砂糖	ごま油	にんじん	にんにく、しょうが、長ねぎ、玉葱	酒、しょうゆ、コチジャン、鶏がら	22.1 g	
	果物(りんご)						りんご	塩	16.3 g	
			世界の料理：大韓民国						2.0 g	
13金	ご飯	○			米					608 kcal
	秋野菜のみそ汁		生揚げ、赤みそ、白みそ	さつまいも			はくさい、しめじ	出し昆布、煮干し	22.1 g	
	ししゃもの二色揚げ			ししゃも、あおのり	薄力粉	米ぬか油			カレー粉	20.7 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	しょうゆ、米酢、塩	1.8 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。

11月24日は和食の日



みんなで「和食文化」を守ろう！

和食は、料理そのものだけではなく、「自然を尊ぶ」という日本人の精神に基づいた文化として世界に広く認められ、「和食：日本人の伝統的な食文化」として、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。これは「和食文化」が、人類共通の財産になったということでもあり、わたしたちが、これを守り、受け継いでいくことが求められています。

©少年写真新聞社2025

11月24日は「和食の日」

給食では、19日に目黒区の友好都市である金沢市の郷土料理を作ります。加賀野菜である加賀レンコン、五郎島金時、源助大根を使います。また、24日は「だし」を味わうことができる、一汁二菜の和食のメニューを提供します。



11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	
16月	ご飯	福岡県郷土料理			米					608 kcal	
	水炊き風スープ	○	鶏肉もも、木綿豆腐				しょうが、はくさい、えのきたけ、長ねぎ	出し昆布、鶏がら、酒、塩、うすくちしょうゆ		28.4 g	
	さばのぬかみそ炊き		まさば		砂糖、米ぬか		しょうが	出し昆布、酒、しょうゆ、本みりん、		21.8 g	
	きゅうりと大根のあちら漬け				砂糖	ごま油	にんじん、たかのつめ	きゅうり、だいこん、塩、米酢、しょうゆ		2.2 g	
17火	揚げパン	全校遠足			コッペパン、グラニュー糖、砂糖	米ぬか油			塩	572 kcal	
	ABC野菜スープ	○	豚肉	じゃがいも、マカロニ	米油	にんじん、ホールトマト、パセリ	にんにく、玉葱、キャベツ	白ワイン、鶏がら、ロリエ、塩、こしょう		20.1 g	
	秋野菜とツナのサラダ		ツナ	さつまいも、砂糖	マネー（エッグケア）	西洋かぼちゃ、ブロッコリー	だいこん、玉葱	塩、米酢、白ワイン		25.3 g	
										2.3 g	
18水	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		677 kcal	
	バリバリサラダ			砂糖、ワンタンの皮	ごま油、米ぬか油	にんじん	きゅうり、キャベツ、しょうが	米酢、しょうゆ、塩		21.9 g	
	果物（ラフランス）						西洋なし			19.8 g	
										1.7 g	
19木	加賀レンコンご飯	ジョア（いちい）	鶏肉むね		米、大麦、砂糖	米油、ごま油、白ごま	れんこん、むきえだまめ（冷凍）	酒、うすくちしょうゆ、塩、本みりん		605 kcal	
	めった汁		豚肉、赤みそ、白みそ、油揚げ	こんにやく、さつまいも		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		22.8 g	
	カマスの竜田揚げ		かます	でん粉	米ぬか油		しょうが	しょうゆ、酒		14.4 g	
	果物（みかん）		金沢市郷土料理				みかん			2.4 g	
20金	ひき肉とキャベツのチャーハン	○	たまご、豚ひき肉		米、大麦、砂糖	米油	にんじん	しょうが、にんにく、長ねぎ、キャベツ	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		627 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	たけのこ、もやし、長ねぎ	紹興酒、豚骨、しょうゆ、本みりん、塩、こしょう		25.4 g
	果物（かき）							かき		21.3 g	
										2.3 g	
24火	ご飯	和食の日			米					561 kcal	
	のっぺい汁	○	鶏肉もも、油揚げ	さといも、こんにやく、でん粉		にんじん	だいこん、ごぼう、長ねぎ、しょうが	出し昆布、花かつお、酒、塩、しょうゆ、本みりん		26.9 g	
	赤魚の紅葉焼き		赤魚、白みそ		マネー（エッグケア）	にんじん	しょうが	酒、塩、パプリカ		16.0 g	
	五目豆		大豆	こんぶ	こんにやく、砂糖	米油	にんじん、さやいんげん	ごぼう	花かつお、しょうゆ、酒、本みりん		2.1 g
25水	大根とツナの和風スパゲティー	○	ツナ	焼きのり、アガー	スパゲティ、砂糖			だいこん	しょうゆ、塩、米酢	632 kcal	
	小松菜とベーコンのサラダ		ベーコン		砂糖		こまつな、にんじん	きゅうり、にんにく	米酢、塩、こしょう、しょうゆ	26.0 g	
	アップルパイ				パイシート、砂糖			りんご、レモン	白ワイン	24.6 g	
										2.3 g	
26木	スイートポテトトースト	○		牛乳、生クリーム	国内産小麦粉食パン、さつまいも、砂糖	無塩バター、黒ごま			ラム	570 kcal	
	白菜のクリーム煮		鶏肉もも、豆乳	牛乳	薄力粉	米油、バター	にんじん、パセリ	玉葱、はくさい	白ワイン、鶏がら、ロリエ、塩、こしょう	18.5 g	
	レディサラダのマリネ				砂糖	オリーブ油		レディサラダ、きゅうり、玉葱、レモン	塩、米酢、本みりん、黒こしょう	23.5 g	
	果物（早香）							早香		2.1 g	
27金	ご飯	栃木県郷土料理			米					651 kcal	
	かんぴょうの卵とじ汁	○	絹ごし豆腐、なると、たまご		でん粉		こまつな	かんぴょう、長ねぎ	出し昆布、花かつお、しょうゆ、塩、本みりん	29.0 g	
	もろのネギみそ焼き		もうかざめ、赤みそ		三温糖	白ごま（すり）	しょうが、長ねぎ	酒、しょうゆ、		19.7 g	
	いもフライ				じゃがいも、薄力粉、パン粉（乾燥）	米ぬか油		塩		2.5 g	
30月	メキシカンライス	○	鶏肉もも		米、大麦	米油	にんじん、ホールトマト（缶）、ピーマン	玉葱	鶏がら、ロリエ、カレー粉、塩、こしょう、チリパウダー	664 kcal	
	メキシカンビーンズサラダ		ひよこまめ、レッドキドニー		砂糖	オリーブ油	トマト	きゅうり、ホールコーン、玉葱	米酢、本みりん、塩、黒こしょう、パプリカ	22.4 g	
	フラン		たまご	牛乳、生クリーム、加糖練乳	砂糖				バニラエッセンス	25.2 g	
	世界の料理：メキシコ									1.8 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。