１１月　献立表

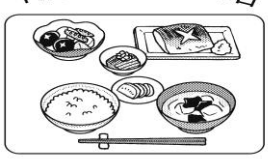
令和8年度

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	ｴﾈﾙｷﾞｰ 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, パイン缶, 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
	ラーパーツァイ 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				ピュアココア	1.5 g
9 月	シーフードときのこのドリア	○	鶏肉もも, ﾊﾞﾅﾒｲｴﾋﾞ, いか, 豆乳	牛乳, シュレッドチーズ	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)							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, 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, チンゲンツァイ	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
	タットリタン		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



みんなで守ろう！「和食文化」

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	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g
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ゃら漬け				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	ﾏﾖﾈｰｽﾞ（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, グローブ, 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
	パリパリサラダ				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（いちご）	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		こんにゃく, 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, こんにゃく, 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			ﾏﾖﾈｰｽﾞ（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	こんにゃく, 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。