



6月 献立表



令和6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
3月	レタスチャーハン	○	たまご、 豚肉（もも）		精白米、精麦、砂糖	油		しょうが、にんにく、 長ねぎ、レタス	鶏がら、塩、しょうゆ、 紹興酒、本みりん	697 kcal
	中華スープ		豚肉、木綿豆腐		油、ごま油	にんじん、 こまつな	しょうが、干し椎茸、 玉葱、長ねぎ	酒、鶏がら、塩、しょう ゆ、こしょう	25.8 g	
	マラーカオ		たまご	強力粉、三温糖、 はちみつ	油			ベーキングパウダー、 重曹、しょうゆ	27.4 g	
	世界の料理：中国								2.2 g	
4火	ご飯	ジョ ア ブ レ ー ン			精白米					570 kcal
	鶏ゴボウ汁		鶏肉、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	22.9 g	
	シシモフライ			ししゃも	薄力粉、パン粉（生）、 パン粉（乾燥）	米ぬか油			中濃ソース、ウスター ソース	13.1 g
	切り干し大根の かみかみサラダ				砂糖	ごま油、 白ごま（いり）	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（粉）	2.2 g
歯と口の健康週間：かみかみメニュー										
5水	かきたまうどん	○	豚肉、たまご		砂糖、でん粉、 冷凍うどん		にんじん、 こまつな	玉葱、長ねぎ	出し昆布、厚削り節、 酒、本みりん、塩、しょ うゆ	600 kcal
	変わり五目豆		豚肉、大豆	じゃがいも、 こんにゃく、砂糖	米ぬか油、油	にんじん、 ピーマン		酒、本みりん、うすく ちしょうゆ、塩、花か つお	28.4 g	
	果物（メロン）						アンデスメロン		22.8 g	
									2.0 g	
6木	高菜ご飯	○	豚ひき肉		精白米、精麦、砂糖	ごま油、 白ごま（いり）	たかな漬、 にんじん	しょうが	塩、酒、しょうゆ	639 kcal
	タイピーエン		豚肉、いか、 むきえび	緑豆はるさめ	油、ごま油	にんじん、 チンゲンツァイ	玉葱、たけのこ（ゆで）、 キャベツ	鶏がら、酒、うすくち しょうゆ、塩、こしょ う	24.9 g	
	いきなりだんご		あずき	さつまいも、薄力粉、 白玉粉、砂糖、 中さら糖				塩	15.7 g	
	熊本県郷土料理								2.4 g	
7金	大豆ピラフ	○	ウィンナー、大豆		精白米、精麦	バター、油	にんじん	玉葱、しめじ、にんに く、ホールコーン缶、え だまめ	塩、鶏がら、こしょう	637 kcal
	パインピザポテト		ショルダーベーコ ン	ピザチーズ	じゃがいも	油	ホールトマト （缶）、パセリ	にんにく、玉葱、 パインアップル	トマトケチャップ、ト マトピューレ、パプリ カ（粉）、ロリエ、塩、 こしょう	23.9 g
	果物（オレンジ）							バレンシアオレンジ	22.2 g	
									2.2 g	
10月	梅わかご飯	○		わかめ	精白米、精麦	白ごま（いり）		梅干し		569 kcal
	けんちん汁		木綿豆腐、油揚げ	こんにゃく	油、ごま油	にんじん、 こまつな	ごぼう、だいこん、 長ねぎ	出し昆布、花かつお、 塩、しょうゆ、本みり ん	25.3 g	
	赤魚のソテー パーベキューソース		赤魚	砂糖	オリーブ油		りんご	塩、こしょう、しょ うゆ、米酢、酒、本み りん、とうがらし（粉）	15.3 g	
	磯香ポテト			あおのり	じゃがいも			塩、こしょう	2.5 g	
11火	ナシゴレン	○	鶏肉（もも）、 たまご		精白米、精麦、三温糖	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、ナンプラー、トウ バンジャン	615 kcal
	ガドガド		生揚げ	砂糖	練りごま（白）	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、オイスター ソース、ナンプラー、 ラー油	23.3 g	
	タピオカパイン ヨーグルト			プレーンヨーグ ルト	タピオカパール、砂糖			パイン缶詰	19.6 g	
									2.1 g	
12水	揚げパン	○	きな粉		無塩パン、砂糖	米ぬか油			塩	566 kcal
	鶏肉のポトフ		鶏肉	じゃがいも	油	にんじん、 かぶ（葉）	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	24.1 g	
	きゅうりとツナのサラダ		ツナ	砂糖	ごま油		きゅうり	塩、米酢、しょうゆ	25.7 g	
									1.5 g	
13木	ご飯	○			精白米					575 kcal
	具だくさんみそ汁		生揚げ、赤みそ、 白みそ	カットわかめ			玉葱、キャベツ、 えのきたけ	出し昆布、煮干し、本 みりん	28.0 g	
	アジのしそ香味焼き		まあじ	砂糖、でん粉	ごま油、 白ごま（いり）	しそ葉	しょうが	しょうゆ、本みりん、 酒	16.2 g	
	じゃが芋の金平		豚肉	じゃがいも、糸こん にゃく、砂糖	油、 白ごま（いり）	にんじん、 さやいんげん	ごぼう	しょうゆ、酒、とうが らし（粉）	2.3 g	
14金	ペンネアラビアータ	○	ショルダーベーコ 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	631 kcal
	カリカリパンのサラダ			粉チーズ（パル メザン）	砂糖、食パン	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	25.8 g
	ココアビスコッティ		たまご	砂糖、薄力粉				干しぶどう	ビュアココア、ベー キングパウダー	17.6 g
	世界の料理：イタリア									2.4 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6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
17月	ご飯	○			精白米, 精麦					678 kcal
	生揚げと野菜のみそ炒め		豚肉, 赤みそ, 生揚げ		砂糖, でん粉	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	24.7 g
	こんにゃくサラダ			カットわかめ	こんにゃく, 砂糖	白ごま (いり), 練りごま (白), ごま油		きゅうり, もやし	米酢, しょうゆ, 塩	20.9 g
	杏仁豆腐		調製豆乳	寒天	砂糖			みかん缶, パイン缶, 黄桃缶	アーモンドエッセンス	2.1 g
18火	ズッキーニのカレーライス	○	豚肉	粉チーズ (パルメザン)	精白米, 精麦, 薄力粉, じゃがいも	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, 豚骨, ロリエ (葉), カレー粉, 塩, グローブ (粉), ナツメグ (粉), 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	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	18.1 g
	果物 (さくらんぼ)							さくらんぼ		19.3 g
										1.6 g
19水	手作りウインナーパン	○	ウインナー		強力粉, 砂糖	オリーブ油	パセリ		ドライイースト, 塩, トマトケチャップ	631 kcal
	鶏肉ときのこのスープ		鶏肉		じゃがいも	油	にんじん, パセリ	にんにく, 玉葱, しめじ, えのきたけ, エリンギ	白ワイン, ロリエ (葉), 鶏がら, 塩, こしょう, うすくちしょうゆ	22.3 g
	ピーチジュレ			アガー	砂糖			黄桃缶, ネクター	白ワイン	28.9 g
										2.3 g
20木	ご飯	○			精白米					604 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	29.1 g	
	さばの文化干し焼き		まさば					酒	21.2 g	
	きゅうりとわかめの酢の物			カットわかめ, ちりめんじゃこ	砂糖	白ごま (いり)	きゅうり	塩, 米酢, しょうゆ	2.0 g	
21金	タコライス	○	豚ひき肉		精白米, 精麦, でん粉	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, タバスコ, 塩, こしょう	621 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, かつおぶし			油	にんじん	玉葱, にがうり	しょうゆ, 塩, こしょう	26.1 g
	果物 (パイ)							パインアップル		20.6 g
										2.2 g
24月	さつますもじ	○	たまご, さつま揚げ, 板なしかまぼこ	刻みのり	精白米, 砂糖	油, 白ごま (いり)	にんじん, さやいんげん	ごぼう, たけのこ (ゆで), 干し椎茸	出し昆布, 酒, 米酢, 塩, 花かつお, しょうゆ, 本みりん	609 kcal
	すまし汁		絹ごし豆腐	カットわかめ		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	19.6 g	
	水無月				白玉粉, 薄力粉, 砂糖, 甘納豆 (あずき)				13.8 g	
									2.3 g	
25火	ガーリックトースト	○			ソフトフランスパン	オリーブ油	パセリ	にんにく		624 kcal
	ビーンズシチュー		豚肉, 大豆, 金時豆		薄力粉	油, バター	にんじん, ホールトマト (缶)	にんにく, セロリ, 玉葱, えだまめ	塩, こしょう, 赤ワイン, 豚骨, 鶏がら, ロリエ (葉), トマトケチャップ, タイム (粉), グローブ (粉), パプリカ (粉)	22.9 g
	フルーツヨーグルト			プレーンヨーグルト	砂糖			みかん缶, パイン缶, 黄桃缶		28.3 g
									2.1 g	
26水	みそラーメン	○	豚肉, 赤みそ	アガー	冷凍ラーメン, でん粉	油, 練りごま (白)	にんじん, にら	にんにく, しょうが, 玉葱, きくらげ (乾), もやし, 長ねぎ	トウバンジャン, 紹興酒, 豚骨, 鶏がら, しょうゆ, 本みりん	589 kcal
	じゃがバター				じゃがいも	バター			塩,	25.3 g
	アジサイゼリー			牛乳, 寒天, カルピス	砂糖			レモン (汁)	バタフライピー	17.5 g
										2.3 g
27木	ご飯	○			精白米, 精麦					599 kcal
	麻婆ナス豆腐		豚ひき肉, 赤みそ, 八丁みそ, 絹ごし豆腐		砂糖, でん粉	油, 米ぬか油, 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, オイスターソース, しょうゆ, 酒, トウバンジャン, チンメンジャン	21.0 g
	糸寒天の中華風サラダ			寒天	砂糖	ごま油, 白ごま (いり)	にんじん	きゅうり, もやし, しょうが	米酢, しょうゆ, からし (粉)	19.9 g
	果物 (すいか)							すいか		1.9 g
28金	いわしのかば焼き丼	○	まいわし		精白米, 精麦, でんぶん, 薄力粉	米ぬか油		しょうが	しょうゆ, 酒, 花かつお, 本みりん	645 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	26.8 g	
	きゅうりとキャベツのゆかりあえ						きゅうり, キャベツ	塩, ゆかり粉,	22.4 g	
										2.4 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。