

※都合により献立が変更になる場合があります。

目黒区立不動小学校

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	たんぱく質 脂質 食塩相当量
9 水	米粉のチキンカレーライス	○	鶏肉,豆乳	精白米,調合油,米粉,じゃがいも	玉葱,しょうが,にんにく,にんじん	613 kcal
	元気サラダ		刻み昆布,ロースハム,かつお糸削り	調合油,砂糖	にんじん,キャベツ,きゅうり,ホールコーン缶	20.3 g
	果物(いちご)				いちご	20.1 g
						2.2 g
10 木	五目おこわ	○	鶏肉,油揚げ	精白米,もち米,調合油,砂糖	しめじ,にんじん,ごぼう,さやいんげん	573 kcal
	梅おかか和え		かつお節	ごま(いり),調合油	キャベツ,こまつな,もやし,ねり梅	25.8 g
	豚汁		豚肉,木綿豆腐,白みそ,赤みそ	調合油,じゃがいも	にんじん,ごぼう,玉葱,長ねぎ	18.4 g
						2.3 g
11 金	わかめご飯	○	わかめご飯の素	精白米		575 kcal
	きびなごのカレー揚げ		きびなご 	でん粉,米粉,大豆油	しょうが	21.8 g
	和風サラダ			調合油,三温糖	キャベツ,にんじん,こまつな,もやし	20.7 g
	卵の花汁		鶏肉,生揚げ,白みそ,赤みそ,おから		だいこん,にんじん,しめじ,長ねぎ,こねぎ	2.2 g
14 月	ミートドックパン	○	豚肉,大豆(乾),シュレッドチーズ	コッペパン,調合油,薄力粉,砂糖	にんにく,セロリー,玉葱,にんじん	591 kcal
	野菜たっぷりスープ		ベーコン,鶏肉	調合油,じゃがいも,マカロニ,バター	セロリー,玉葱,にんじん,キャベツ,ほうれんそう	26.3 g
	ぶどうゼリー		カラギーナン	砂糖	ぶどう(濃縮還元ジュース)	23.3 g
						2.4 g
15 火	ミックスピラフ	○	鶏肉,ウィンナー	精白米,バター,調合油	にんにく,玉葱,にんじん,ホールコーン缶,マッシュルーム(水煮缶詰),さやいんげん	634 kcal
	ツナポテの包み揚げ		まぐろ缶詰(油漬フレーク付)	じゃがいも,バター,ぎょうざの皮,大豆油,砂糖	玉葱,しょうが	20.3 g
	ミネストローネ		ベーコン,ひよこめ(乾)	調合油	にんにく,セロリー,玉葱,にんじん,ホールトマト(缶),キャベツ,パセリ	25.5 g
						2.3 g
16 水	麻婆丼	○	豚肉,大豆(乾),白みそ,赤みそ,八丁みそ,木綿豆腐	精白米,調合油,砂糖,でん粉,ごま油	しょうが,にんにく,長ねぎ,玉葱,しめじ,にら	629 kcal
	春雨サラダ		ロースハム	普通はるさめ(乾),ごま(いり),三温糖,ごま油	きゅうり,もやし	25.8 g
	果物(清見オレンジ)				清見オレンジ	21.2 g
						2.2 g
17 木	スパゲッティミートソース	○	豚肉,凍り豆腐,粉チーズ	オリーブ油,スパゲティ,バター	にんにく,しょうが,セロリー,玉葱,にんじん,ホールトマト(缶)	662 kcal
	フレンチサラダ			調合油,砂糖	キャベツ,にんじん,きゅうり,レモン(汁)	26.1 g
	スイートポテト		牛乳,生クリーム(乳),たまご 	さつまいも,三温糖,バター		24.7 g
						1.9 g
18 金	筍ご飯	○	鶏肉,油揚げ	精白米,調合油,砂糖	たけのこ(ゆで)	587 kcal
	鮭の照り焼き		生鮭		しょうが	33.7 g
	豆乳入り野菜味噌汁		大豆(乾),豆乳,豚肉,油揚げ,木綿豆腐,赤みそ,白みそ	じゃがいも	にんじん,長ねぎ,こまつな	18.4 g
	果物(カラマンダリン)				カラマンダリン 	2.7 g
21 月	黒砂糖コッペパン	○		黒砂糖パン		606 kcal
	春野菜のクリームシチュー		鶏肉,牛乳,いんげんまめ(ゆで),ベーコン,生クリーム(乳)	調合油,バター,薄力粉,じゃがいも	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん,キャベツ,マッシュルーム(水煮缶詰),アスパラガス	24.9 g
	キャベツのハニーサラダ		ウィンナー	調合油,オリーブ油,はちみつ	キャベツ,きゅうり,ホールコーン缶	26.5 g
						2.3 g
22 火	ご飯	○		精白米		588 kcal
	鯖の味噌煮		さば,赤みそ,八丁みそ	三温糖,白ざら糖,でん粉	しょうが	23.4 g
	野菜のおひたし		かつお節		もやし,こまつな,にんじん,キャベツ	21.9 g
	かきたま汁		鶏肉,絹ごし豆腐,たまご	でん粉	にんじん,えのきたけ,こまつな	1.9 g
23 水	玉子とじうどん	○	鶏肉,さつま揚げ,たまご	冷凍細うどん,調合油,砂糖,でん粉	にんじん,玉葱,長ねぎ	595 kcal
	大豆とさつま芋の甘辛		大豆(乾)	大豆油,さつまいも,でん粉,ごま(いり),砂糖		22.7 g
	切り干し大根のサラダ		蒸しかまぼこ	ごま油,調合油,砂糖,ごま(いり),ごま(ねり)	切干しだいこん,もやし,にんじん,きゅうり	22.9 g
						2.7 g
24 木	ひじきご飯	○	干ひじき,豚肉,油揚げ	精白米,調合油,砂糖,ごま(いり)	まいたけ	590 kcal
	じゃがいものそぼろ煮		豚肉	調合油,じゃがいも,砂糖,でん粉	玉葱,さやいんげん	24.2 g
	小松菜としらすのごま和え		かまあげしらす	しらたき,白ごま(すり),ごま(ねり),砂糖	もやし,こまつな,にんじん	19.4 g
						2.7 g
25 金	キムタクご飯	○	豚肉	調合油,精白米,ごま(いり),ごま油	長ねぎ,大根(たくあん塩押漬),はくさい(キムチ漬け),葉ねぎ	601 kcal
	のり塩大豆		大豆(乾),あおのり	でん粉,大豆油		22.5 g
	ひらひらワントンスープ		豚肉	ワントンの皮,ごま油	もやし,長ねぎ,にら	22.0 g
						2.3 g
28 月	ご飯	○		精白米		588 kcal
	めばるのから揚げバーベキューソース		めばる	でん粉,薄力粉,大豆油,三温糖	りんご,玉葱,レモン(汁)	24.0 g
	グリーンサラダ			調合油,砂糖	キャベツ,きゅうり,こまつな,玉葱	18.4 g
	切干大根の味噌汁		油揚げ,白みそ,赤みそ	じゃがいも 	切干しだいこん,こねぎ	2.0 g
30 水	五目チャーハン	○	豚肉,なると,たまご	精白米,調合油,砂糖	長ねぎ,しょうが,にんじん,にら	577 kcal
	拌三絲			普通はるさめ(乾),ごま油,砂糖	にんじん,もやし,キャベツ,きゅうり	22.7 g
	豆腐とさつま揚げの中華スープ		さつま揚げ,木綿豆腐	調合油,ごま油	しょうが,玉葱,えのきたけ,チンゲンツアイ	20.8 g
						2.6 g