

9月 給食献立表

令和7年度

目黒区立上目黒小学校

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	1人あたり たんぱく質 脂質 食塩相当量	
1月	あるふあまい α化米のわかめごはん	○	わかめご飯の素	アルファ化米			661 kcal	
	にく 肉じゃが		豚ひき肉,大豆	米ぬか油,じゃがいも,三温糖	玉葱,にんじん,干し椎茸	かつお厚削り節,しょうゆ	23.6 g	
	きりほしいいこん 切干大根のごま酢和え				三温糖,ごま,ごま油	切干したいいこん,きゅうり,もやし,にんじん,ごまつな	塩,しょうゆ,酢	18.9 g
	★防災献立							2.0 g
2火	シュガートースト	○		食パン,バター,グラニュー糖,砂糖			667 kcal	
	ホワイトシチュー		ベーコン,アヲソニックサーモン,あさり水煮,牛乳,豆乳,レンズまめ	米ぬか油,じゃがいも,薄力粉	にんじん,玉葱	鶏がら,塩,こしょう	29.4 g	
	まめ 豆サラダ		いんげんまめ,ひよこまめ	米ぬか油,三温糖,はちみつ	キャベツ,きゅうり,玉葱	酢,塩,こしょう	33.3 g	
								2.1 g
3水	キーマカレー	○	豚ひき肉,大豆,粉チーズ	精白米,精麦,米ぬか油,薄力粉	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん,ホールトマト缶	塩,ターメリック,鶏がら,トマトケチャップ,赤ワイン,オールスパイス,カレー粉,中濃ソース,こしょう,しょうゆ,ガラムマサラ	622 kcal	
	こまツナサラダ		まぐろ缶詰	三温糖,米ぬか油	ごまつな,キャベツ,にんじん,きゅうり,ホールコーン缶,レモン汁,玉葱	酢,塩,こしょう,しょうゆ,からし	23.3 g	
								21.2 g
								2.3 g
4木	ごまごはん	○		精白米,精麦,ごま			581 kcal	
	あじ なんばん つ 鰯の南蛮漬		まあじ	てん粉,薄力粉,大豆油,三温糖,ごま油	長ねぎ,しょうが,にんにく	塩,こしょう,酒,一味唐辛子,酢,しょうゆ	24.4 g	
	あ オクラのねばねば和え		かつお節,塩昆布,白みそ	三温糖,ごま油	オクラ,きゅうり,だいこん,しょうが	しょうゆ,塩	19.6 g	
	しよ みそ汁		木綿豆腐,白みそ,赤みそ		玉葱,ごまつな	かつお厚削り節	1.8 g	
5金	むぎ 麦ごはん	○		精白米,精麦			581 kcal	
	さわら あまぎ や 鱈の甘酢焼き		さわら	米ぬか油		しょうゆ,酢,本みりん	28.2 g	
	ごもくまめ 五目豆		角切り昆布,大豆	米ぬか油,こんにゃく,三温糖	にんじん,ごぼう,さやいんげん	かつお厚削り節,しょうゆ,酒,塩,本みりん	20.2 g	
	たまご じよ かき卵汁		木綿豆腐,たまご	てん粉	玉葱	かつお厚削り節,塩,こしょう,酒	2.3 g	
8月	ナシゴレン	○	鶏肉,むきえび,たまご	精白米,精麦,米ぬか油	にんにく,しょうが,玉葱,ピーマン,きゅうり,ミニトマト	塩,こしょう,コチジャン,しょうゆ,トマケチャップ,ノンブレンダー,酒	579 kcal	
	いん インドネシア風スープ		絹ごし豆腐	米ぬか油,普通はるさめ	しょうが,にんにく,たけのこ水煮,にんじん,レモン汁	鶏がら,酒,塩,こしょう,しょうゆ,ノンブレンダー,酢	24.3 g	
	★インドネシア料理							19.4 g
								2.8 g
9火	むぎ 麦ごはん	○		精白米,精麦			585 kcal	
	さば か さばのごまみそ焼き		ノルウェーさば,白みそ	ごま,三温糖		酒,本みりん,しょうゆ	23.8 g	
	あ おかか和え		かつお節		ごまつな,はくさい,にんじん,えのきたけ	しょうゆ,本みりん	22.9 g	
	きよ じよ 菊のすまし汁 ★重陽の節句		木綿豆腐	焼きふ	菊のり	かつお厚削り節,塩,しょうゆ	2.0 g	
10水	みそラーメン	○	豚肉,赤みそ,カットわかめ	冷凍ラーメン,米ぬか油,三温糖,ごま油	にんにく,干し椎茸,もやし,にんじん,長ねぎ,にら,ホールコーン缶	鶏がら,豚骨,しょうゆ,酒	573 kcal	
	フルーツポンチ			砂糖	みかん缶,黄桃缶,バイン缶,レモン汁		23.8 g	
								19.7 g
								2.4 g
11木	だいず 大豆おこわ	○	干ひじき,油揚げ,大豆	精白米,もち米,米ぬか油,三温糖	にんじん	しょうゆ,かつお厚削り節,塩	579 kcal	
	わかさぎ いそべ あ わかさぎの磯辺揚げ		わかさぎ,あおりの	てん粉,薄力粉,大豆油		しょうゆ,酒	24.7 g	
	あ のり和え		刻みのり	三温糖	ごまつな,にんじん,もやし	しょうゆ	18.7 g	
	しよ みそ汁		木綿豆腐,白みそ,赤みそ,カットわかめ		長ねぎ	かつお厚削り節	2.7 g	
12金	ライス	○		精白米,精麦			647 kcal	
	アドボ		豚ばら,レンズまめ	じゃがいも,三温糖	玉葱,にんにく	酢,しょうゆ,こしょう	21.7 g	
	ティノラ		鶏肉	米ぬか油	しょうが,にんにく,にんじん,とうがんと,ほうれんそう	鶏がら,酒,塩,こしょう,しょうゆ,ノンブレンダー	20.9 g	
	パインゼリー ★フィリピン料理		粉寒天	砂糖	パイン缶	サイダー	2.3 g	
15日(月・祝) 敬老の日								
16火	けいはん 鶏飯	○	鶏ひき肉,たまご	精白米,精麦,三温糖,米ぬか油	こねぎ,干し椎茸,しょうが,たくあん	鶏がら,しょうゆ,塩,酒	567 kcal	
	あ さつま揚げの煮物		さつま揚げ	じゃがいも,こんにゃく,三温糖	だいこん,にんじん,さやいんげん	かつお厚削り節,酒,塩,しょうゆ,本みりん	22.9 g	
	★鹿児島県の郷土料理							17.1 g
								2.4 g

17 水	ソースやきそば	○	豚肉	米ぬか油、蒸し中華めん	にんにく、キャベツ、玉葱、にんじん、長ねぎ	塩、ウスターソース、中濃ソース	570 kcal
	たこやきポテト		たこ、あおのり、かつお系削り	じゃがいも、てん粉、大豆油、三温糖	しょうが	塩、中濃ソース、酒	20.9 g
	くだもの				りんご		20.4 g
	★かみめまつり献立						2.4 g
18 木	五穀ごはん	○		精白米、黒米、きび、精麦、もち米		塩、酒	580 kcal
	豚のしょうが焼き		豚肉	米ぬか油	玉葱、しょうが	しょうゆ、本みりん、酒	24.0 g
	梅和え			三温糖	キャベツ、きゅうり、にんじん、梅干し	本みりん、しょうゆ	20.4 g
	みそ汁		木綿豆腐、油揚げ、白みそ、赤みそ、カットわかめ		長ねぎ	かつお厚削り節	2.6 g
19 金	麦ごはん	○		精白米、精麦			581 kcal
	卵焼き		豚ひき肉、大豆、たまご	米ぬか油、三温糖	長ねぎ、切干しだいこん	塩、かつお厚削り節、酒	26.8 g
	おひたし				こまつな、もやし、にんじん	しょうゆ、かつお厚削り節	20.7 g
	みそ汁		木綿豆腐、油揚げ、白みそ、赤みそ、カットわかめ		長ねぎ	かつお厚削り節	2.2 g
20 土	さんまの蒲焼き并	○	さんま	精白米、精麦、薄力粉、てん粉、米ぬか油、三温糖	しょうが	しょうゆ、酒	676 kcal
	沢煮椀		豚ばら		たけのこ水煮、にんじん、だいこん、ごぼう、さやいんげん	かつお厚削り節、塩、しょうゆ	21.5 g
	さつまいもの甘煮			さつまいも、砂糖			24.9 g
	★学校公開日 目黒づくし献立						1.6 g

22日(月) 学校公開日の振替休日、23日(火・祝) 秋分の日

24 水	麦ごはん	○		精白米、精麦			575 kcal
	チンジャオオロス		豚肉	米ぬか油、三温糖、てん粉	にんにく、しょうが、干し椎茸、たけのこ水煮、ピーマン	酒、塩、しょうゆ、本みりん、オイスターソース	21.0 g
	中華スープ		木綿豆腐	ごま油	にんじん、もやし、こまつな、長ねぎ	かつお厚削り節、塩、しょうゆ、酒、こしょう	19.0 g
	くだもの				なし		2.3 g
25 木	ビスキュイパン	○	たまご	丸パン、バター、砂糖、上新粉、薄力粉		ベーキングパウダー	569 kcal
	ミネストローネ		豚ばら、いんげんまめ	オリーブ油、じゃがいも	にんにく、玉葱、にんじん、キャベツ、ホールトマト缶	鶏がら、塩、こしょう	19.8 g
	フレンチサラダ		ロースハム	三温糖、米ぬか油	キャベツ、にんじん、きゅうり、ホールコーン缶	酢、塩、こしょう、からし	24.3 g
							1.8 g
26 金	麦ごはん	○		精白米、精麦			613 kcal
	鮭のオーロラ焼き		アランティックサーモン	マヨネーズ	にんじん	塩、酒、こしょう	22.7 g
	リヨネーズポテト		ベーコン、シュレッドチーズ	米ぬか油、有機じゃがいも	玉葱、パセリ	塩、こしょう	24.5 g
	レタススープ			米ぬか油	玉葱、にんじん、レタス	鶏がら、しょうゆ、こしょう、塩	2.0 g
29 月	麦ごはん	○		精白米、精麦			582 kcal
	いかのレモン揚げ		いか	でん粉、薄力粉、大豆油、三温糖	しょうが、レモン汁	塩、酒、本みりん、しょうゆ	24.7 g
	ごま和え		赤みそ	三温糖、ごま	にんじん、もやし、こまつな	しょうゆ	17.4 g
	みそ汁		油揚げ、木綿豆腐、白みそ、赤みそ、カットわかめ		長ねぎ	かつお厚削り節	2.2 g
30 火	ミルクパン	○		ミルクパン			615 kcal
	シェパーズパイ		ベーコン、豚ひき肉、大豆、牛乳、シュレッドチーズ	米ぬか油、じゃがいも、バター	にんにく、玉葱、にんじん	塩、こしょう、ウスターソース、トマトケチャップ	26.6 g
	野菜スープ		ベーコン	米ぬか油	玉葱、にんじん、キャベツ	鶏がら、塩、こしょう、しょうゆ、白ワイン	25.5 g
	くだもの				早生みかん		2.7 g
						月平均	600 kcal 23.9 g 21.5 g 2.2 g

※ 材料・搬入等の都合により献立を変更することがあります。

9月の献立から

9日「菊のすまし汁」

9日は「重陽の節句」です。中国では9はめでたいとされる陽数(奇数)で、その9を重ねることから「重陽」とよばれます。旧暦の9月9日、今でいうと10月末に咲く菊を味わっていたそうです。給食ではすまし汁に菊の花びらを入れます。

26日「リヨネーズポテト」

毎年5年生は自然宿泊体験でハケ岳に行っています。そのハケ岳で育った有機じゃがいもを使った献立です。ハケ岳のある、山梨県北杜市の学校給食で人気献立のリヨネーズポテトにして味わいます。

料理教室のご案内 ～目黒中央中学校でピザづくりに挑戦!～ (開催予告)

目黒区立小・中学校は、学校・家庭・地域と連携を図りながら食育を推進する活動を行っています。今年は目黒中央中学校と上目黒小学校が連携し、料理教室を開催します。正式な通知及び申し込み方法については夏季休業明けにお知らせします。貴重な機会となりますので、ぜひご参加ください。

1. 日 時 令和7年10月1日(水) 午前10時から午後2時頃まで
2. 場 所 目黒区立目黒中央中学校 家庭科室
3. 対 象 上目黒小学校の3年生から6年生の児童 ※目黒中央中学校に現地集合、現地解散。事故防止の為、3・4年生は保護者による送迎をお願いします。
4. 人 数 30名程度
5. 献 立 手作りピザ、サラダ、サイダージュレ