10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日(水) 都民の日・区民の日							
2 木	肉みそ丼	○	豚ひき肉,大豆,八丁みそ	精白米,精麦,米ぬか油,三温糖,てん粉	にんにく,しょうが,長ねぎ,にんじん	塩,しょうゆ,かつお厚削り節	580 kcal
	かき卵汁		木綿豆腐,たまご	てん粉	玉葱,こまつな	かつお厚削り節,塩,こしょう,酒	26.0 g
	ゆかり和え				にんじん,きゅうり,キャベツ	塩,ゆかり粉	20.8 g
							2.3 g
3 金	麦ごはん	○		精白米,精麦			590 kcal
	あじの竜田揚げ		まあじ	てん粉,薄力粉,大豆油	にんにく	しょうゆ,酒	25.8 g
	じゃがいものきんぴら		豚肉	米ぬか油,じゃがいも,ごま油,三温糖	にんじん,さやいんげん	しょうゆ,酒,とうがらし	19.7 g
	みそ汁		油揚げ,木綿豆腐,白みそ,赤みそ		こまつな,長ねぎ	かつお厚削り節	2.0 g
6 月	炊き込みごはん	○	油揚げ	精白米,精麦,三温糖	干し椎茸,にんじん,たけのこ水煮,さやいんげん	酒,塩,しょうゆ	619 kcal
	豚汁		豚肉,木綿豆腐,白みそ,赤みそ	米ぬか油,さといも,こんにゃく	ごぼう,だいこん,にんじん,長ねぎ	かつお厚削り節	21.6 g
	きな粉白玉団子		きな粉	白玉粉,薄力粉,三温糖		塩	14.5 g
	★十五夜						2.0 g
7 火	麦ごはん	○		精白米,精麦			565 kcal
	ししゃものごまみそ焼き		ししゃも,白みそ	ねりごま,三温糖,米ぬか油		酒,本みりん,しょうゆ	22.2 g
	おかか和え		かつお節		こまつな,はくさい,にんじん	しょうゆ,本みりん	15.4 g
	みそ汁		油揚げ,白みそ,赤みそ,カットわかめ	さつまいも	玉葱	かつお厚削り節	2.2 g
8 水	ガーリックライスホワイトソースかけ	○	ベーコン,鶏肉,牛乳,生クリーム,粉チーズ	バター,精白米,精麦,オリーブ油,米ぬか油,薄力粉	にんにく,玉葱,にんじん,マッシュルーム水煮	塩,こしょう,鶏がら,白ワイン	660 kcal
	バイクドポテト			じゃがいも,バター	パセリ	塩	19.6 g
	くだもの				りんご		23.6 g
							2.1 g
9 木	かてめし	○	凍り豆腐,油揚げ	精白米,精麦,米ぬか油,三温糖	にんじん,干し椎茸,ごぼう,だいこん,さやいんげん	酒,しょうゆ,塩,本みりん	581 kcal
	ゼリーフライ		おから	じゃがいも,薄力粉,大豆油	玉葱,にんじん	塩,こしょう,中濃ソース,ウスターソース	17.5 g
	大根とひじきの酢の物		千ひじき	米ぬか油,三温糖,ごま油	だいこん,にんじん,こまつな	かつお厚削り節,しょうゆ,酢,塩	19.7 g
	★埼玉県の郷土料理						2.1 g
10 金	スパゲティナポリタン	○	豚ひき肉,粉チーズ	米ぬか油,スパゲティ	にんじん,玉葱,マッシュルーム水煮,ピーマン	トマトケチャップ,トマトピューレ,ウスターソース,中濃ソース,塩,こしょう	573 kcal
	五目サラダ			オリーブ油,三温糖	キャベツ,にんじん,ほうれんそう,ホールコーン,きゅうり	塩,酢,しょうゆ,一味唐辛子	24.4 g
	ブルーベリーヨーグルト		プレーンヨーグルト	砂糖	ブルーベリー		18.1 g
	★目の愛護デー						2.2 g
13日(月・祝) スポーツの日							
14 火	鶏南蛮うどん	○	鶏肉,油揚げ	冷凍細うどん,米ぬか油,てん粉	にんじん,玉葱,長ねぎ,こまつな	かつお厚削り節,しょうゆ,酒,塩,本みりん,一味唐辛子	574 kcal
	白菜の即席漬け				はくさい,にんじん,しょうが	塩,しょうゆ	21.5 g
	揚げいももち		じゃがいも,乾燥マッシュポテト,てん粉,大豆油,三温糖			塩,しょうゆ	22.1 g
	★図書献立						2.5 g
15 水	シーフードカレー	○	鶏肉,いか,むきえび,粉チーズ	精白米,精麦,米ぬか油,じゃがいも,バター,薄力粉	しょうが,にんにく,玉葱,にんじん,りんご	鶏がら,塩,カレー粉,トマトケチャップ,しょうゆ,ウスターソース,中濃ソース,赤ワイン,こしょう,チリパウダー,ターメリック,ガラムマサラ	625 kcal
	茹で野菜サラダ			三温糖,米ぬか油	にんじん,きゅうり,キャベツ,こまつな,玉葱	酢,塩,こしょう,粉からし	22.3 g
	くだもの				りんご		17.6 g
							1.9 g
16 木	ハニートースト	○		食パン,無塩バター,はちみつ			632 kcal
	秋鮭とほうれん草のクリームシチュー		生鮭,脱脂粉乳,牛乳,生クリーム,レンズマめ	米ぬか油,じゃがいも,薄力粉,無塩バター	玉葱,にんじん,ほうれんそう	鶏がら,塩,こしょう	30.2 g
	ツナサラダ		まぐろ缶詰	三温糖,オリーブ油	きゅうり,にんじん,キャベツ	酢,しょうゆ,塩,こしょう	26.8 g
							2.7 g
17 金	麦ごはん	○		精白米,精麦			614 kcal
	鶏肉のさっぱり焼き		鶏肉	三温糖,米ぬか油	しょうが	酒,しょうゆ,本みりん,酢	29.5 g
	みそ汁		油揚げ,白みそ,赤みそ,カットわかめ	じゃがいも	だいこん,えのきたけ	かつお厚削り節	20.5 g
	ごま和え			三温糖,ごま,すりごま	にんじん,もやし,ほうれんそう	しょうゆ,本みりん	1.9 g

20月	麦ごはん	○		精白米,精麦			580 kcal
	鮭のみそ焼き		アトラティックサーモン,白みそ	三温糖	しょうが	酒	25.6 g
	炒め野菜		豚肉	米ぬか油,普通はるさめ	にんにく,しょうが,にんじん,キャベツ,もやし,にら	酒,しょうゆ,塩	19.9 g
	すまし汁 ★リサイクルの日献立		油揚げ,木綿豆腐		だいこん,こまつな	かつお厚削り節,しょうゆ,塩	2.0 g
21火	フィッシュバーガー	○	メルルーサ	丸パン,薄力粉,パン粉,大豆油,三温糖	キャベツ	塩,こしょう,中濃ソース,トマトケチャップ,ホワイトソース,粉からし	590 kcal
	ミネストローネ		豚肉,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	27.8 g
	くだもの				みかん		18.8 g
							2.9 g
22日(水) 全校遠足(お弁当をお持ちください)							
23木	麦ごはん	○		精白米,精麦			581 kcal
	スンドゥブチゲ		豚ばら,すけとうだら,あさり水煮,絹ごし豆腐,白みそ,赤みそ	米ぬか油,ごま油	にんにく,キムチ,はくさい,えのきたけ,にら,長ねぎ	かつお厚削り節,酒,コチジャン,しょうゆ	24.8 g
	切干大根のナムル			ごま油	もやし,にんじん,切干しだいこん,こまつな,にんにく	酢,しょうゆ,一味唐辛子	20.9 g
	★韓国料理						1.8 g
24金	栗ごはん	○		精白米,もち米,くり,黒ごま		出し昆布,酒,塩,しょうゆ	583 kcal
	たまご焼き		豚ひき肉,たまご	米ぬか油,三温糖	玉葱	かつお厚削り節,酒,本みりん,塩,しょうゆ	22.8 g
	けんちん汁		木綿豆腐	ごま油,さといも,こんにゃく	ごぼう,だいこん,にんじん,長ねぎ	かつお厚削り節,しょうゆ,酒,塩	18.5 g
							2.4 g
27月	メキシカンライス	○	豚肉	バター,精白米,米ぬか油	にんじん,玉葱,マッシュルーム水煮,干しぶどう,ピーマン	カレー粉,塩,しょうゆ,こしょう,ガラムマサラ	684 kcal
	ソパデフィデオ		レンズまめ	オリーブ油,スパゲティ	にんにく,玉葱,キャベツ,ホールトマト缶	鶏がら,塩,こしょう,オレガノ	24.4 g
	ケサディーヤ		シュレッドチーズ	じゃがいも,バター,きょうごの皮,薄力粉,大豆油	ホールコーン	こしょう	21.6 g
	★メキシコ料理						2.2 g
28火	わかめごはん	○	わかめご飯の素	精白米,精麦			588 kcal
	さんが焼き		まあい,いか,大豆,赤みそ	パン粉,米ぬか油	しょうが,玉葱,にんじん,ごぼう	しょうゆ,酒	23.8 g
	さつま汁		木綿豆腐,白みそ,赤みそ	さつまいも,こんにゃく	だいこん,にんじん,長ねぎ,こまつな	かつお厚削り節	13.6 g
	★甘藷まつり献立						2.1 g
29水	麦ごはん	○		精白米,精麦			657 kcal
	麻婆豆腐		豚ひき肉,赤みそ,八丁みそ,木綿豆腐	米ぬか油,三温糖,てん粉,ごま油	しょうが,にんにく,干し椎茸,にんじん,長ねぎ,にら	しょうゆ,酒,トウバンジャン,テンメシジャン,塩	25.4 g
	バランスサラダ		千ひじき,油揚げ	つきごんにゃく,三温糖,米ぬか油	こまつな,にんじん,きゅうり,ホールコーン,玉葱	しょうゆ,塩,こしょう,酢,白ワイン,粉からし	23.1 g
	くだもの				かき		2.2 g
30木	麦ごはん	○		精白米,精麦			573 kcal
	焼きさばのおろしかけ		ノルウェーさば	てん粉	しょうが,だいこん	酒,かつお厚削り節,しょうゆ,酢,本みりん	23.2 g
	のりおえ		刻みのり	三温糖	こまつな,にんじん,もやし	しょうゆ	21.1 g
	みそ汁 ★食品ロス削減の日		木綿豆腐,白みそ,赤みそ,カットわかめ		玉葱	かつお厚削り節	1.9 g
31金	シミット(ごまパン)	○		セサミンパン			587 kcal
	キョフテ		豚ひき肉	米ぬか油,パン粉	玉葱	塩,こしょう,クミン,チリパウダー,ガラムマサラ	27.6 g
	羊飼いのサラダ			三温糖,オリーブ油	きゅうり,ピーマン,トマト,赤たまねぎ,パセリ,レモン汁	酢,塩,こしょう	25.8 g
	レンズ豆のスープ		レンズまめ	米ぬか油,じゃがいも	にんにく,玉葱,にんじん	鶏がら,トマトペースト,塩,こしょう	2.8 g
					月平均	602 kcal	
						24.3 g	
						20.1 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。

10月の献立から

- 6日「きな粉白玉団子」 十五夜に合わせ、白玉粉で作ったお月見団子にきな粉をかけていただきます。
- 14日「揚げいもち」 「じゃがいもポテトくん」(作・絵 長谷川義史、出版社 小学館)の絵本に合わせて、じゃがいも料理を提供します。登場するじゃがいも達の名前に注目して、図書の時間にぜひ読んでみてください。
- 27日「ソパデフィデオ」「ケサディーヤ」 一昨年卒業した児童が考案した献立です。パスタが入ったメキシコのトマトスープです。トウモロコシ等の粉から作った生地にはチーズと具を包み焼いたものです。給食では餃子の皮に具を包み揚げます。
- 28日「さつま汁」 さつまいもを日本に広めた青木昆陽の墓が目黒不動尊(龍泉寺)にあることから、さつまいもは目黒と縁のある食材として紹介しています。旬のさつま芋を「甘藷まつり」の日に合わせて味わいましょう。
- 31日「シミット」「キョフテ」「羊飼いのサラダ」「レンズ豆のスープ」 シミットは、ごまがついたリング状のトルコのパンのことです。給食ではリング状ではなく丸い形にしています。キョフテ スパイスが入ったトルコ風のミートボール・ハンバーグのような料理です。羊飼いのサラダ 昔羊飼いが山に行き作ったサラダだったのでこの名がついたそうです。レンズ豆のスープ 野菜とレンズ豆を煮てポタージュ状にしたスープです。