

4月 給食献立表

令和8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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
8 水	麦ごはん	○		精白米, 精麦			583 kcal
	豆腐ハンバーグ		豚ひき肉, 絞り豆腐	米ぬか油, パン粉, 三温糖	玉葱	塩, こしょう, トマトケチャップ, フスターソース, 香辛料, 粉からし	24.2 g
	切干大根の華風和え			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	20.3 g
	みそ汁 ★2~6年生給食始め		油揚げ, 木綿豆腐, カットわかめ, 白みそ, 赤みそ		長ねぎ	かつお厚削り節	2.1 g
9 木	こぎつねごはん	○	豚ひき肉, 油揚げ	精白米, 精麦, 米ぬか油, 三温糖	にんじん	酒, しょうゆ, 塩, 本みりん, かつお厚削り節	588 kcal
	わかさぎのから揚げ		わかさぎ	でん粉, 薄力粉, 大豆油	しょうが, にんにく	しょうゆ, 酒	22.5 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	17.2 g
	みそ汁		刻み昆布, 白みそ, 赤みそ	さつまいも	長ねぎ	かつお厚削り節	2.9 g
10 金	麦ごはん	○		精白米, 精麦			591 kcal
	さばのみそ焼き		ノルウェーさば, 白みそ	三温糖, 米ぬか油		酒	24.2 g
	おかかおえ		かつお節	三温糖	もやし, にんじん, こまつな	しょうゆ	24.4 g
	すまし汁		生揚げ		こねぎ	かつお厚削り節, しょうゆ, 塩	1.9 g
13 月	カレーライス	○	豚肉, レンズまめ	精白米, 精麦, 米ぬか油, じゃがいも, 薄力粉	しょうが, にんにく, 玉葱, にんじん, りんご	ターメリック, 塩, こしょう, 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, 香辛料, チリパウダー, ガラムマサラ	639 kcal
	カントリーサラダ			三温糖, 米ぬか油	きゅうり, キャベツ, だいこん, レモン汁	酢, こしょう, 塩	20.1 g
	いちご				いちご		20.5 g
			★1年生給食始め				1.7 g
14 火	ガーリックトースト	○		ソフトフランスパン, オリーブ油	にんにく, パセリ		562 kcal
	コーンシチュー		豚肉, 豆乳, レンズまめ	米ぬか油, じゃがいも, 米粉	玉葱, にんじん, ホールコーン缶, クリームコーン缶	鶏がら, 塩, こしょう	21.2 g
	フレンチサラダ			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, 粉からし	20.9 g
							2.5 g
15 水	麦ごはん	○		精白米, 精麦			611 kcal
	じゃがいものそぼろ煮		豚ひき肉	米ぬか油, 三温糖, じゃがいも	にんじん, 玉葱, さやいんげん	かつお厚削り節, しょうゆ	22.2 g
	のり塩大豆		大豆, あおのり	でん粉, 大豆油		塩	18.8 g
							1.2 g
16 木	スパゲッティミートソース	○	豚ひき肉, 大豆, 粉チーズ	スパゲティ, オリーブ油, 薄力粉	にんにく, 玉葱, にんじん, マッシュルーム, セロリ, ホールトマト缶	塩, こしょう, トマトピューレ, トマトケチャップ, 中濃ソース, トマトペースト, ロリエ, ナツメグ, 香辛料	609 kcal
	こまつなサラダ		まぐろ缶詰	三温糖, 米ぬか油	こまつな, 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, 粉からし	26.0 g
	くだもの				ネーブル		22.5 g
							2.4 g
17 金	赤飯	○	あずき	精白米, もち米, 黒ごま		塩	584 kcal
	鮭の照り焼き		アトラティックサーモン	米ぬか油	しょうが	しょうゆ, 本みりん, 酒	26.4 g
	おひたし			三温糖	ほうれんそう, はくさい, にんじん	しょうゆ	20.6 g
	かき卵汁 ★1年生を迎える会		木綿豆腐, たまご	でん粉	玉葱	かつお厚削り節, 塩, しょうゆ, 酒	2.3 g
20 月	ごまごはん	○		精白米, 精麦, 白ごま			596 kcal
	鱈の竜田揚げ		さわら	でん粉, 薄力粉, 大豆油		塩, こしょう	24.8 g
	白菜の甘酢和え		油揚げ	三温糖, ごま油	はくさい, にんじん	しょうゆ, 塩, 酢	21.3 g
	みそ汁		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
21 火	えびクリームライス	○	鶏肉, むさえび, 牛乳	バター, 精白米, 精麦, 米ぬか油, 薄力粉	にんじん, 玉葱, マッシュルーム, パセリ	塩, こしょう, 鶏がら, 白ワイン	648 kcal
	茹で野菜サラダ			米ぬか油, 三温糖	もやし, きゅうり, ほうれんそう, にんにく	酢, 塩, こしょう, しょうゆ	24.6 g
	ぶどうゼリー		粉寒天	砂糖	ぶどうジュース		20.8 g
							2.2 g
22 水	チャーハン	○	豚ひき肉, なんと, たまご	精白米, 精麦, 米ぬか油	しょうが, にんにく, にんじん, 長ねぎ	塩, こしょう, しょうゆ, 酒	609 kcal
	炒合菜		豚肉	米ぬか油, 普通はるさめ, ごま油	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	19.7 g
	フルーツポンチ			砂糖	みかん缶, 黄桃缶, バイン缶, レモン汁		16.3 g
							2.2 g

23 木	たけのこごはん	油揚げ	精白米,三温糖	新たけのこ,さやいんげん	酒,しょうゆ,塩	619 kcal
	だし入り卵焼き	鶏ひき肉,たまご	米ぬか油,三温糖	玉葱,えだまめ,干し椎茸,にんじん	しょうゆ,かつお厚削り節	27.6 g
	豚汁	豚肉,木綿豆腐,白みそ,赤みそ	米ぬか油,さつまいも,こんにやく	ごぼう,だいこん,にんじん,長ねぎ,こまつな	かつお厚削り節	21.1 g
	★目黒のたけのこ献立					2.4 g
24 金	ハニートースト		食パン,無塩バター,はちみつ			638 kcal
	サーモンシチュー	ベーコン,アトラフティオガサモ,あさり,牛乳,レンズマメ	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	28.2 g
	和風サラダ	カットわかめ	三温糖,ごま油	もやし,きゅうり,キャベツ,にんにく	酢,しょうゆ	30.5 g
						2.6 g
27 月	シーフードピラフ	鶏肉,いか,むきえび	精白米,精麦,バター,オリーブ油	にんにく,玉葱,にんじん,マッシュルーム,ピーマン	塩,白ワイン,こしょう	595 kcal
	ポテトポタージュ	牛乳,豆乳,生クリーム	バター,オリーブ油,じゃがいも	玉葱,パセリ	鶏がら,塩,こしょう,白ワイン	23.2 g
	くだもの			清見オレンジ		17.6 g
						1.9 g
28 火	五目うどん	豚肉,油揚げ	三温糖,冷凍うどん	にんじん,干し椎茸,たけのこ,玉葱,長ねぎ,こまつな	かつお厚削り節,塩,しょうゆ,酒,本みりん	575 kcal
	即席漬け			にんじん,きゅうり,キャベツ,しょうが	塩,酒,しょうゆ	19.0 g
	大学芋		さつまいも,大豆油,砂糖,黒ごま		しょうゆ	16.9 g
						2.3 g
29日(火・祝) 昭和の日						
30 木	麦ごはん		精白米,精麦			589 kcal
	麻婆豆腐	豚ひき肉,赤みそ,ハ丁みそ,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,チンメンジャン,塩	24.6 g
	ナムル		ごま油	もやし,にんじん,こまつな,にんにく	酢,しょうゆ,一味唐辛子	19.9 g
						2.2 g
				月平均		602 kcal
						23.7 g
						20.6 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。

4月の献立から

- 9日「豆腐ハンバーグ」 2年生から6年生の給食が始まります。10日までは1年生は給食を食べずに下校します。
- 13日「カレーライス」 1年生の給食が始まります。小麦粉と油を炒めて作った手作リルウを使ったカレーライスです。
- 17日「赤飯」 1年生を迎える会に合わせて、入学祝いの赤飯を提供します。
- 23日「たけのこごはん」 目黒は約100年前までタケノコの名産地でした。「目黒式タケノコ栽培法」が確立され「目黒のタケノコは太くてやわらかくておいしい」と有名でした。関東大震災をきっかけに被害の少なかった目黒が住宅地になり、今ではタケノコの名産地であった歴史を知る人が少ない状況です。給食で使用する目黒区で育ったタケノコではありませんが、美味しい新タケノコを使ったごはんを味わいます。

お知らせ

1 献立表について
料理ごとに使用している食材と調味料を記載しておりますのでご活用ください。

2 ホームページについて
学校ホームページにおいて、給食写真を公開しています。



3 給食の持ち物について
ランチマット、口を拭くハンカチやおしぼりを毎日お持ちください。

4 給食当番について
衛生管理のため給食当番はマスクの着用が必要です。**給食当番の週はマスクを忘れずにお持ちください。**当番を行った週の週末には白衣・帽子・袋を持ち帰ります。ご家庭で洗濯・アイロンがけを行い翌週学級へ返却してください。また、洗濯の際の香り付き製品の使用に当たっては次に着用するお子様にご配慮いただきますようお願いいたします。(※香りの感じ方には個人差があり柔軟剤等の香りで頭痛や吐き気がする方がいます。使用に当たっては使用量の目安等も参考にしてください。)年度ごとに白衣・帽子の入れ替え、確認及びクリーニングを行っておりますが、ボタンのほつれ等不具合がありましたら、つくろっていただくと大変助かります。

