

9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
1 火	わかめごはん	○	わかめご飯の素	精白米,精麦			610 kcal
	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	23.1 g
	切干大根のごま酢和え			三温糖,ごま,ごま油	切干しだいこん,きゅうり,りよくとうもやし,にんじん,こまつな	塩,しょうゆ,酢	18.7 g
							2.1 g
2 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,パイン缶,レモン汁		23.8 g
							19.7 g
							2.4 g
3 木	ごまごはん	○		精白米,精麦,ごま			581 kcal
	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
	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
	みそ汁		木綿豆腐,白みそ,赤みそ		玉葱,こまつな	かつお厚削り節	1.8 g
4 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
7 月	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,アトラニックサーモン,あさり,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
	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
	★有機じゃがいも献立						2.1 g
8 火	麦ごはん	○		精白米,精麦			585 kcal
	さばのごまみそ焼き		さば,白みそ	ごま,三温糖		酒,本みりん,しょうゆ	23.8 g
	おかか和え		かつお節		こまつな,はくさい,にんじん,えのきたけ	しょうゆ,本みりん	22.9 g
	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
9 水	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
	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
10 木	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
	わかさぎの磯辺揚げ		わかさぎ,あおのり	てん粉,薄力粉,大豆油		しょうゆ,酒	24.7 g
	のりあえ		刻みのり	三温糖	こまつな,にんじん,もやし	しょうゆ	18.7 g
	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
11 金	ライス	○		精白米,精麦			633 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,ほうれんそう	鶏がら,酒,塩,こしょう,しょうゆ,ナンプラー	21.0 g
	くだもの ★フィリピン料理				りんご		2.3 g
14 月	麦ごはん	○		精白米,精麦			581 kcal
	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
	五目豆		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
	かき卵汁		木綿豆腐,たまご	でん粉	玉葱	かつお厚削り節,塩,こしょう,酒	2.3 g
15 火	焼きそばパン	○	豚肉,あおのり	コッペパン,米ぬか油,蒸し中華めん	にんじん,玉葱,キャベツ,にんにく	塩,こしょう,中濃ソース,ウスターソース	523 kcal
	ワントンスープ		豚肉	ワントンの皮,ごま油	干し椎茸,だいこん,にんじん,もやし,にら,長ねぎ	かつお厚削り節,塩,こしょう,しょうゆ	23.0 g
	くだもの				早生みかん		19.0 g
	★かきめまつり献立						2.0 g

16 水	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,トマトケチャップ,ナンプラー,酒	579 kcal
	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,ナンプラー,酢	24.3 g
	★インドネシア料理						19.4 g
							2.8 g
17 木	五穀ごはん	○		精白米稲穀粒,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
18 金	麦ごはん	○		精白米,精麦			613 kcal
	鮭のオーロラ焼き		アトラントティックサーモン	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,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	2.2 g
19 土	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,GRAMマサラ	622 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,からし	23.3 g
	★学校公開日						21.2 g
							2.3 g
21日(月・祝) 敬老の日、22日(火・祝) 国民の休日、23日(水・祝) 秋分の日、24日(木) 振替休日							
25 金	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
28 月	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	617 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	20.7 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	27.3 g
							2.6 g
29 火	さんまの蒲焼き丼	○	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
	★目黒づくし献立						1.6 g
30 水	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	525 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,ホールコーン缶,きゅうり	塩,酢,しょうゆ,一味唐辛子	22.0 g
	くだもの				なし		16.1 g
							2.1 g
						月平均	595 kcal 23.8 g 21.0 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	
7日「ホワイトシチュー」	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。
8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。
25日「きな粉白玉団子」	今年は、9月25日が十五夜です。十五夜に合わせて、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。
29日「さんまの蒲焼丼」「沢煮椀」「さつまいもの甘煮」	目黒区とゆかりのある「さんま」、「たけのこ」、「さつまいも」を使った献立です。