10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日（木）　都民の日・区民の日							
2 金	栗入り混ぜごはん	○	鶏肉もも	精白米,もち米,日本ぐり	しめじ,にんじん,さやいんげん	昆布,酒,塩,しょうゆ,本みりん	600 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	25.0 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	18.7 g
							2.8 g
5 月	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,でん粉	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	でん粉	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
6 火	麦ごはん	○		精白米,精麦			580 kcal
	鮭のみそ焼き		ｱﾄﾗﾝﾃｨｯｸｻｰﾓﾝ,白みそ	三温糖	しょうが	酒	25.5 g
	炒合菜		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,りょくとうもやし,にら	酒,しょうゆ,塩	19.9 g
	すまし汁		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
7 水	ガーリックライス ホワイトソースかけ	○	ベーコン,鶏肉もも,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	650 kcal
	ベイクドポテト			じゃがいも,バター	パセリ	塩	19.6 g
	くだもの				ぶどう		23.5 g
							2.1 g
8 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	24.6 g
	切干大根のナムル			ごま油	りょくとうもやし,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
9 金	コッペパン	○		コッペパン			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	23.2 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		16.7 g
	★目の愛護デー						2.3 g
12日（月・祝）　スポーツの日							
13 火	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		干ひじき	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
14日（水）　全校遠足（お弁当をお持ちください）							
15 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,レンズまめ	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
16 金	メキシカンライス	○	鶏肉もも	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	652 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	22.1 g
	ケサディーヤ		シュレッドチーズ	じゃがいも,バター,ぎょうざの皮,薄力粉,大豆油	ホールコーン缶	こしょう	22.3 g
	★メキシコ料理						2.2 g
19 月	麦ごはん	○		精白米,精麦			558 kcal
	鶏肉のさっぱり焼き		鶏肉もも	三温糖,米ぬか油	しょうが	酒,しょうゆ,本みりん,酢	25.8 g
	ごま和え			三温糖,ごま,すりごま	にんじん,りょくとうもやし,ほうれんそう	しょうゆ,本みりん	1.9 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	15.3 g

20 火	麦ごはん			精白米,精麦			585 kcal
	あじの竜田揚げ	○	まあじ	でん粉,薄力粉,大豆油	にんにく	しょうゆ,酒	25.0 g
	バランスサラダ		千ひじき,油揚げ	こんにゃく,三温糖,米ぬか油	こまつな,にんじん,きゅうり,ホールコーン缶,玉葱	しょうゆ,塩,こしょう,酢,白ワイン,粉からし	20.3 g
	みそ汁		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
21 水	シーフードカレー		鶏肉むね,いか,むきえび,粉チーズ	精白米,精麦,米ぬか油,じゃがいも,はちみつ,バター,薄力粉	しょうが,にんにく,玉葱,にんじん	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	623 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	22.5 g
	くだもの				みかん		17.5 g
							1.9 g
22 木	鶏南蛮うどん		鶏肉もも,油揚げ	冷凍細うどん,米ぬか油,でん粉	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,でん粉,大豆油,三温糖		塩,しょうゆ	22.1 g
							2.5 g
23 金	麦ごはん ★石川県の郷土料理			精白米,精麦			665 kcal
	治部煮	○	鶏肉もも	でん粉,生ふ,三温糖	にんじん,たけのこ水煮,しめじ,こまつな	かつお厚削り節,酒,しょうゆ,本みりん	22.2 g
	加賀れんこんのそぼろあん		鶏ひき肉	三温糖,でん粉	れんこん,だいこん	かつお厚削り節,塩,しょうゆ,酒	18.7 g
	五郎島金時ケーキ		牛乳	薄力粉,砂糖,無塩バター,さつまいも		ベーキングパウダー	1.2 g
26 月	麦ごはん			精白米,精麦			648 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,でん粉,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,テンメンジャン,塩	24.4 g
	コールスローサラダ			砂糖,米ぬか油	キャベツ,にんじん,ホールコーン缶,玉葱	酢,塩,こしょう	21.7 g
	くだもの				かき		2.2 g
27 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
28 水	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	○	まあじ,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 木	シミット(ごまパン)			セサミパン			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 ★トルコ料理			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
30 金	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	でん粉	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	23.0 g
	のりあえ		刻みのり	三温糖	こまつな,にんじん,りょくとうもやし	しょうゆ	21.1 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
						月平均	599 kcal 23.8 g 20.0 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。

10月の献立から

16日「ソパデフィデオ」　パスタが入ったメキシコのトマトスープです。
「ケサディーヤ」　トウモロコシ等の粉から作った生地に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。

29日「シミット」　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、羊飼い達が山に行って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。