

11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	たんぱく質 脂質 食塩相当量
2月	シーフードピラフ	○	鶏肉もも,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,マッシュルーム水煮,ピーマン	塩,白ワイン,こしょう	628 kcal
	かぼちゃのスープ		牛乳,豆乳,生クリーム	バター,オリーブ油,じゃがいも	玉葱,西洋かぼちゃ	鶏がら,塩,こしょう,白ワイン	25.4 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	20.1 g
							2.6 g
3日(火・祝) 文化の日							
4水	カレーうどん	○	豚肉,油揚げ	米ぬか油,でん粉,冷凍うどん	しょうが,玉葱,にんじん,長ねぎ,こまつな	かつお厚削り節,しょうゆ,本みりん,塩,カレー粉	587 kcal
	大学芋			さつまいも,大豆油,砂糖		しょうゆ	19.5 g
							17.9 g
							1.8 g
5木	ゆかりごはん	○		精白米,精麦		ゆかり粉	612 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	27.3 g
	芋煮		豚肉	米ぬか油,さといも,板こんにゃく,三温糖	たけのこ水煮,にんじん,長ねぎ	かつお厚削り節,酒,しょうゆ	19.3 g
	★山形県の郷土料理						1.8 g
6金	麦ごはん	○		精白米,精麦			595 kcal
	鰻フライ		まあじ	薄力粉,パン粉,大豆油,米ぬか油		塩,こしょう,酒,中濃ソース,ウスターソース	24.7 g
	白菜の甘酢煮		油揚げ	三温糖,ごま油	はくさい,にんじん,ほうれんそう	しょうゆ,塩,酢	17.3 g
	豆乳みそ汁		豆乳,白みそ,カットわかめ	じゃがいも	玉葱	かつお厚削り節	2.2 g
9月	麦ごはん	○		精白米,精麦			554 kcal
	さわらの柚香焼き		さわら	米ぬか油	ゆず	しょうゆ,酒	26.3 g
	おかか和え		かつお節		こまつな,キャベツ,にんじん	しょうゆ,本みりん	18.4 g
	みそ汁		生揚げ,白みそ		にんじん,だいこん,長ねぎ	かつお厚削り節	1.9 g
10火	さつまいもカレーライス	○	豚肉,レンズまめ	精白米,精麦,米ぬか油,ツマ仔,バター,薄力粉	しょうが,にんにく,玉葱,にんじん	鶏がら,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,赤ワイン,チリパウダー,ターメリック,ガラムマサラ	685 kcal
	茹で野菜レモンソース			米ぬか油	りょくとうもやし,にんじん,きゅうり,レモン汁	しょうゆ,塩,酢	20.0 g
	くだもの				なし		18.7 g
							2.2 g
11水	麦ごはん	○		精白米,精麦			576 kcal
	西湖豆腐		豚ひき肉,木綿豆腐	米ぬか油,三温糖,でん粉	にんにく,しょうが,にんじん,たけのこ水煮,干し椎茸,ホールトマト缶,長ねぎ,ピーマン	鶏がら,しょうゆ,塩,酒,酢	24.6 g
	ナムル			ごま油	りょくとうもやし,にんじん,こまつな,にんにく	酢,しょうゆ,一味唐辛子	19.2 g
							1.9 g
12木	麦ごはん	○		精白米,精麦			571 kcal
	さばのぬかみそ炊き		ノルウェーさば	三温糖,でん粉		酒,しょうゆ,本みりん	22.0 g
	あちゃら漬		刻み昆布	砂糖	だいこん,きゅうり,にんじん,しょうが	酢,塩	21.3 g
	水炊き風スープ		鶏肉もも,絹ごし豆腐		はくさい,長ねぎ	鶏がら,酒,塩,しょうゆ	1.9 g
13金	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		572 kcal
	スコッチブロス		ベーコン,鶏肉もも,いんげんまめ	米ぬか油,じゃがいも,精麦	にんにく,にんじん,玉葱,キャベツ,セロリー,かぶ	鶏がら,白ワイン,塩,こしょう,しょうゆ	20.9 g
	フルーツヨーグルト		プレーンヨーグルト	砂糖	みかん缶,黄桃缶,パイン缶		22.7 g
	★イギリス料理						2.2 g
16月	ごまごはん	○		精白米,精麦,白ごま			595 kcal
	焼きししゃも		ししゃも	米ぬか油			23.8 g
	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	17.9 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,長ねぎ	かつお厚削り節	2.0 g

17 火	練馬スバゲティ	○	まぐろ缶詰,刻みのり	三温糖,スバゲティ,バター,オリーブ油	だいこん	酢,塩,しょうゆ	674 kcal
	茹で野菜サラダ		米ぬか油,三温糖	キャベツ,にんじん,きゅうり	しょうゆ,塩,酢	24.6 g	
	アップルパイ		砂糖	りんご,レモン汁	パイ皮	28.2 g	
	★東京都練馬区の献立					3.4 g	
18 水	高野豆腐そぼろ丼	○	豚ひき肉,凍り豆腐,たまご	精白米,精麦,米ぬか油,三温糖	しょうが,にんじん,干し椎茸	かつお厚削り節,酒,塩,しょうゆ,本みりん	615 kcal
	水菜のサラダ		油揚げ,かつお節	三温糖,米ぬか油	水菜,だいこん,レモン汁	酢,しょうゆ,塩	25.2 g
	くだもの				みかん		21.9 g
							1.9 g
19 木	二色揚げパン	○	きな粉	コッペパン,大豆油,グラニュー糖,砂糖		ビュアココア,塩	618 kcal
	ポトフ		ベーコン,豚肉,いんげんまめ	米ぬか油,じゃがいも	にんにく,玉葱,にんじん,マッシュルーム水煮,かぶ,キャベツ	鶏がら,豚骨,白ワイン,塩,こしょう	25.7 g
							25.8 g
							2.3 g
20 金	吹き寄せごはん	○	鶏肉もも,ﾊﾞﾅﾒｲﾂ	精白米,もち米,さつまいも,三温糖	ほんしめじ,さやいんげん,にんじん	塩,酒,しょうゆ,かつお厚削り節	623 kcal
	鮭の照り焼き		アランティックサーモン	米ぬか油	しょうが	酒,しょうゆ,本みりん	29.8 g
	すまし汁		油揚げ,木綿豆腐		にんじん,だいこん,こまつな	かつお厚削り節,しょうゆ,塩	22.1 g
	★和食の日献立						2.1 g
23日(月・祝) 勤労感謝の日							
24 火	チャーハン	○	豚ひき肉,なると,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	601 kcal
	ワンタンスープ		豚肉	ワンタンの皮,ごま油	干し椎茸,たけのこ水煮,にんじん,はくさい,長ねぎ,にら	かつお厚削り節,塩,こしょう,しょうゆ	22.5 g
	くだもの				りんご		20.1 g
							2.9 g
25 水	イエローライス	○		精白米,精麦,バター,三温糖	レモン汁	塩,ターメリック	598 kcal
	ボボティー		大豆,豚ひき肉,たまご,牛乳	米ぬか油,パン粉	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん,レモン汁,あんずジャム	塩,こしょう,カレー粉,ウスターソース	23.5 g
	はちみつドレッシングサラダ			はちみつ,三温糖,米ぬか油	キャベツ,きゅうり,にんにく	酢,塩,こしょう,しょうゆ	21.7 g
	★南アフリカ共和国料理						1.9 g
26 木	セサミトースト	○		食パン,無塩バター,三温糖,ねりごま,すりごま			673 kcal
	クラムチャウダー		ベーコン,アランティックサーモン,牛乳,あさり水煮,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	27.9 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	33.5 g
							2.5 g
27 金	麦ごはん	○		精白米,精麦			627 kcal
	卵の花コロッケ		鶏ひき肉,おから	米ぬか油,じゃがいも,薄力粉,パン粉,パン粉,大豆油	玉葱	塩,こしょう,中濃ソース	21.1 g
	コールスロー			三温糖,米ぬか油	キャベツ,にんじん	酢,塩,こしょう	19.9 g
	みそ汁		絹ごし豆腐,赤みそ,カットわかめ		なめこ,こねぎ	かつお厚削り節	2.2 g
30 月	プルコギ丼	○	豚肉	精白米,精麦,米ぬか油,ごま油,砂糖,でん粉	玉葱,しょうが,にんじん,ピーマン,なし,にんにく,にら	本みりん,しょうゆ	543 kcal
	中華スープ		木綿豆腐,カットわかめ	ごま油	にんじん,こまつな	かつお厚削り節,塩,しょうゆ,酒,こしょう	22.1 g
							14.9 g
							2.2 g
						月平均	608 kcal 24.1 g 21.1 g 2.2 g

都合により献立を変更することがあります。

11月の献立から	
20日「和食の日」	いい(11)に(2)ほんしょ(4)くと語呂を合わせ、11月24日は和食の日に認定されています。 和食の特徴の一つである、”自然の美しさや季節の変化を楽しむ”ことができる吹き寄せごはんなどを味わいます。
25日「イエローライス」「ボボティー」	ターメリックを使った黄色のご飯です。本場ではシナモンなどの香辛料も入るそうです。 カレー味のミートローフの上に溶き卵をのせて焼き上げた料理です。