



令和8年度 10月 献立表(1)



目黒区立東山小学校

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
1日(木) 都民の日・区民の日							
2金	玄米入りごはん	東京都の食材・料理		精白米、発芽玄米			591 kcal
	ちゃんこ汁	○	鶏肉、生揚げ	油、しらたき、ごま油	にんじん、ごぼう、はくさい、長ねぎ	かつお節、出し昆布、しょうゆ、酒、塩	25.4 g
	ニザダイの甘酢あんかけ		ニザダイ	でん粉、油、三温糖	しょうが、玉ねぎ、にんじん、ピーマン	塩、酒、米酢、しょうゆ	
	五目金平		豚肉、さつま揚げ	ごま油、つきこんにやく、三温糖	にんじん、ごぼう、さやいんげん	一味唐辛子、しょうゆ、酒、本みりん	
5月	ぶどうパン			ぶどうパン			563 kcal
	タンドリーチキン	○	鶏肉、プレーンヨーグルト		にんにく、しょうが	白ワイン、塩、トマトケチャップ、カレー粉、一味唐辛子、こしょう	24.9 g
	キャベツのサラダ			砂糖、オリーブ油	キャベツ、レッドキャベツ、にんじん、レモン(汁)、にんにく	米酢、白ワイン、塩、黒こしょう	
	マッシュポテト		牛乳、生クリーム	じゃがいも、バター	パセリ	塩、こしょう	
6火	ごはん			精白米、はいが精米			567 kcal
	とうふとわかめのみそ汁	○	絹ごし豆腐、減塩みそ(白)、減塩みそ(赤)、生わかめ		切干しだいこん、玉ねぎ、えのきたけ	水、出し昆布、かつお節	27.7 g
	さわらのガーリックソース		さわら	油、バター	にんにく	酒、塩、こしょう、しょうゆ	
	野菜炒め		豚肉	油	玉ねぎ、にんじん、キャベツ、ピーマン	しょうゆ、本みりん	
7水	ゆかりごはん			精白米、はいが精米		ゆかり粉	576 kcal
	里いもと白菜のみそ汁	○	木綿豆腐、減塩みそ(赤)、減塩みそ(白)	さといも	切干しだいこん、はくさい、長ねぎ	出し昆布、かつお節	24.5 g
	大豆入りたまご焼き		鶏ひき肉、たまご、大豆	油、砂糖	にんじん、玉ねぎ、長ねぎ、さやえんどう	酒、塩、しょうゆ	
	こんにやくの炒め煮		鶏肉	油、板こんにやく、三温糖	にんじん、さやいんげん	しょうゆ、酒、本みりん	
8木	中華おこわ		鶏肉	精白米、もち米、ごま油、油、砂糖	たけのこ(ゆで)、にんじん、こまつな	しょうゆ、塩、酒	603 kcal
	にら玉スープ	○	木綿豆腐、たまご	でん粉、ごま油	緑豆もやし、長ねぎ、にら	鶏がら、塩、うすくちしょうゆ、本みりん	27.0 g
	レバーとポテトの甘辛揚げ		豚肝臓	じゃがいも、油、でん粉、三温糖	しょうが、長ねぎ	しょうゆ、本みりん	
9金	牛肉と青菜のあんかけ焼きそば	目の愛護デー献立	牛肉	蒸し中華めん、油、三温糖、でん粉、ごま油	しょうが、にんにく、たけのこ(ゆで)、にんじん、玉ねぎ、長ねぎ、こまつな	塩、こしょう、酒、しょうゆ、かつお節、ラー油	585 kcal
	のり塩大豆	○	大豆、あおのり	でん粉、油		塩	23.5 g
	キャロットゼリー		粉寒天	砂糖	にんじん、にんじんジュース、オレンジジュース、レモン(汁)	キュラソー	
12日(月) スポーツの日							
13火	玄米入りごはん			精白米、発芽玄米			579 kcal
	大根と小松菜のみそ汁	○	減塩みそ(赤)、減塩みそ(白)		切干しだいこん、だいこん、玉ねぎ、こまつな	出し昆布、かつお節	20.3 g
	ししゃもの甘露煮		からふとししゃも	薄力粉、でん粉、油、三温糖		酒、しょうゆ、本みりん	
	糸寒天のごま酢和え		糸寒天、油揚げ	砂糖、白ごま(すり)、白ごま	にんじん、きゅうり、緑豆もやし	米酢、しょうゆ、本みりん	
14水	ごはん			精白米、はいが精米			629 kcal
	吉野汁	○	鶏肉、絹ごし豆腐	でん粉	糸みつば、だいこん、ほうれんそう	出し昆布、かつお節、酒、塩、本みりん、うすくちしょうゆ	28.0 g
	さんまの塩焼き		さんま		レモン(汁)	塩、しょうゆ	
	変わり五目豆		豚肉、大豆	じゃがいも、油、板こんにやく、砂糖	にんじん、ピーマン	酒、本みりん、うすくちしょうゆ	
15木	ビスキュイトースト		たまご	食パン、バター、砂糖、薄力粉			676 kcal
	ビーフシチュー	○	牛肉	油、じゃがいも、薄力粉、砂糖	玉ねぎ、にんじん、ホールトマト缶	鶏がら、赤ワイン、塩、こしょう、ロリエ、ケチャップ、中濃ソース、ウスターソース、タイム、グローブ	24.6 g
	コールスローサラダ			オリーブ油	キャベツ、ホールコーン缶、玉ねぎ	米酢、塩、こしょう	
16金	ごはん			精白米、はいが精米			628 kcal
	麻婆なす豆腐	○	豚ひき肉、八丁みそ、減塩みそ(赤)、絹ごし豆腐	油、三温糖、でん粉、ごま油	しょうが、にんにく、にんじん、玉ねぎ、長ねぎ、なす、赤ピーマン、にら	酒、かつお節、しょうゆ、トウバンジャン、テンメンジャン、オイスターソース、紹興酒	21.5 g
	パンサンズー		チキンハム	緑豆はるさめ、三温糖、ごま油、油、白ごま	きゅうり、緑豆もやし	しょうゆ、米酢、からし	
	果物(なし)				なし		

10月の給食から

9日 10月10日は目の愛護デーです。にんじんに含まれるカロテンは目の粘膜を守り、暗い場所での視力を保ちます。にんじんが苦手な人も食べられるゼリーを作ります。ゆでたにんじんにオレンジジュース、レモン果汁などを加え、食べやすい味にしています。

14日 「目黒のさんま」という落語があります。鷹狩りに来たお殿様が目黒で食べたさんまのおいしさに感動したお話です。目黒でさんまはとれませんが、ゆかりがあるため目黒区民まつり(今年は10月11日)では、毎年焼きだてのさんまが配布されます。給食では、さんまの塩焼きを作ります。





令和8年度 10月 献立表(2)



目黒区立東山小学校

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
19月	ごはん			精白米、はいが精米			620 kcal
	白菜のみそ汁	○	絹ごし豆腐、減塩みそ(白)、減塩みそ(赤)		切干しだいこん、玉ねぎ、はくさい	水、出し昆布、かつお節	21.5 g
	ジャンボ餃子		豚ひき肉	でん粉、ごま油、ぎょうざの皮、油	にんにく、しょうが、長ねぎ、にら、キャベツ	塩、こしょう、しょうゆ、酒	
	ひじきの五目煮		干ひじき、油揚げ、大豆	油、つきこんにやく、三温糖	れんこん、にんじん、さやいんげん	だし汁、しょうゆ	
20火	レモンクリームスパゲティ		鶏肉、牛乳、粉チーズ、生クリーム	スパゲティ、オリーブ油、油、バター、薄力粉	レモン、にんにく、玉ねぎ、ほうれんそう	白ワイン、水、鶏がら、塩、こしょう	578 kcal
	グリーンサラダ	○		砂糖、油、オリーブ油	キャベツ、きゅうり、ブロッコリー、玉ねぎ	米酢、塩、こしょう、からし(粉)	23.5 g
	果物(かき)				かき		
21水	ごはん			精白米、はいが精米			600 kcal
	中華スープ	○	鶏肉、絹ごし豆腐	油、ごま油	玉ねぎ、にんじん、はくさい	酒、水、鶏がら、塩、しょうゆ、こしょう	26.8 g
	いかのチリソース		いか	でん粉、油、ごま油	にんにく、しょうが、長ねぎ	塩、こしょう、紹興酒、水、トマトケチャップ、トウバンジャン	
	春雨入り野菜炒め		チキンハム	油、緑豆はるさめ	長ねぎ、にんじん、キャベツ、たけのこ(ゆで)、緑豆もやし、にら	塩、こしょう、しょうゆ、オイスターソース	
22木	ココアフレンチトースト		たまご、牛乳、生クリーム	食パン、はちみつ、砂糖、バター、粉砂糖		ピュアココア	580 kcal
	ポトフ	○	ウィンナー	油、じゃがいも	にんにく、玉ねぎ、にんじん、キャベツ、かぶ、かぶ(葉)	鶏がら、塩、黒こしょう、ロリエ、白ワイン	21.3 g
	マカロニ入りサラダ		ひよこまめ、まぐろ缶詰	ショートパスタ、砂糖、油、オリーブ油	にんじん、きゅうり、ホールコーン缶、レモン(汁)、玉ねぎ	酢、塩、こしょう、からし(粉)	
	果物(ぶどう)				ぶどう		
23金	栗入りおこわ		油揚げ、鶏ひき肉	精白米、もち米、日本ぐり	にんじん、ごぼう、さやいんげん	出し昆布、酒、塩、うすくちしょうゆ、本みりん	529 kcal
	すまし汁	○	絹ごし豆腐、ちらしかまぼこ		だいこん、にんじん、糸みつば	かつお節、出し昆布、塩、酒、本みりん、うすくちしょうゆ	18.2 g
	月見だんご 十三夜献立		きな粉	上新粉、白玉粉、三温糖	西洋かぼちゃ	水、塩	
26月	ごまごはん			精白米、はいが精米、白ごま		塩	635 kcal
	さつま汁	○	鶏肉、木綿豆腐、減塩みそ(赤)、減塩みそ(白)	油、さつまいも	にんじん、ごぼう、だいこん、長ねぎ	酒、水、出し昆布、かつお節	25.5 g
	和風ハンバーグ		牛ひき肉、絞豆腐、たまご、牛乳	油、パン粉、でん粉	玉ねぎ、だいこん	赤ワイン、塩、こしょう、ナツメグ、しょうゆ、酒、本みりん	
	一塩野菜				きゅうり、かぶ、かぶ(葉)	塩、うすくちしょうゆ、本みりん	
27火	豚丼 北海道の料理		豚肉	精白米、はいが精米、油、しらたき、三温糖、でん粉、白ごま	玉ねぎ、さやいんげん	酒、しょうゆ、本みりん	590 kcal
	どさんこ汁	○	生鮭、木綿豆腐、減塩みそ(赤)、減塩みそ(白)	じゃがいも、バター	にんじん、玉ねぎ、ホールコーン缶、長ねぎ	出し昆布、かつお節、酒、しょうゆ	26.9 g
	果物(りんご)				りんご		
28水	五目うどん		鶏肉、油揚げ	三温糖、冷凍うどん	にんじん、玉ねぎ、長ねぎ、こまつな	出し昆布、かつお節、塩、しょうゆ、酒、本みりん	630 kcal
	キャベツの即席漬け	○	塩昆布		キャベツ、きゅうり、にんじん	塩、しょうゆ	20.5 g
	大学芋 甘藷祭り献立			さつまいも、油、砂糖、水あめ、黒ごま		米酢、しょうゆ	
29木	大豆ピラフ		ウィンナー、大豆	精白米、油、バター	にんにく、玉ねぎ、にんじん、ホールコーン缶、さやいんげん	塩、鶏がら、こしょう	701 kcal
	A B C スープ	○	鶏肉	油、じゃがいも、ショートパスタ	にんにく、玉ねぎ、にんじん、キャベツ、ホールトマト缶、パセリ	鶏がら、塩、こしょう、しょうゆ	23.3 g
	かぼちゃケーキ		たまご	無塩バター、三温糖、薄力粉	西洋かぼちゃ	ベーキングパウダー	
30金	カツカレーライス 運動会応援献立	○	鶏肉	精白米、はいが精米、油、じゃがいも、薄力粉、パン粉	しょうが、にんにく、玉ねぎ、にんじん	鶏がら、ロリエ、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、ナツメグ、ガラムマサラ、クミン	667 kcal
	海藻サラダ		生わかめ、赤とさかのり、青とさかのり	砂糖、ごま油、白ごま	にんじん、きゅうり、だいこん	米酢、しょうゆ、塩	23.8 g
31日(土) 運動会 ※給食なし							

☆10月の給食回数20回(中学年平均) エネルギー 606kcal たんぱく質 23.9g
 ☆献立は食材の都合により変更になる場合があります。



10月の給食から

23日 十三夜の月は、十五夜の次に美しいと言われています。満月ではなく少しけた月になります。この時期の旬の食材から「栗名月」「豆名月」とも呼ばれます。行事食として栗入りおこわと月見団子を作ります。

28日 目黒不動尊の甘藷祭りは、毎年10月28日に開催されます。江戸時代の蘭学者である青木昆陽は、飢饉で食料が不足している際にやせた土地でも育ちやすいさつまいもの栽培を広めました。その青木昆陽の墓が目黒不動尊にあるため、「さつまいも」を目黒にゆかりのある食材として紹介しています。給食ではお祭りの屋台にも並ぶ大学芋を作ります。

30日 翌日の運動会の応援献立としてカツ(勝つ)カレーを作ります。チキンカツに使う鶏むね肉は、脂質が少なく消化しやすい部位です。良質なたんぱく質、疲労回復効果のある成分(イミダペプチド)が含まれています。日頃の練習の成果が発揮できるように応援しています。

