



令和7年度

9月献立表

目黒区立目黒中央中学校

校長 田原 弘一

栄養士 松原 敦見

日	献立名	主に体の組織を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		1杯たんぱく質
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	塩分
1月	ハヤシライス 彩り野菜のサラダ バレンシアオレンジ 牛乳	豚肉	牛乳	にんじん ホールトマト	たまねぎ セロリ キャベツ レモン とうもろこし だいこん バレンシアオレンジ	米 砂糖 小麦粉	油 バター	844 kcal 26.9 g 3.4 g
2火	ごはん さばのごまみそ焼き 大豆ひじき煮 沢煮椀 (さわにわん) 牛乳	さば 大豆 油揚げ 豚肉	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	だいこん えのきだけ	米 砂糖	ごま ごま油	882 kcal 32.4 g 2.5 g
3水	サーモンフライパン 野菜ときのこのスープ アップルゼリー 牛乳	鮭 鶏肉 ゼラチン	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ しめじ キャベツ りんごジュース	コッペパン 小麦粉 パン粉 じゃがいも	油	802 kcal 37.9 g 3.1 g
4木	ガパオライス 蒸し卵添え 海藻スープ 牛乳	鶏肉 たまご	牛乳 わかめ 糸寒天	ピーマン 赤ピーマン	たまねぎ もやし 黄ピーマン えのきだけ しょうが	米 さとう かたくり粉	油 ごま油	756 kcal 34.7 g 3.3 g
5金	ごはん ししゃもの甘露揚げ 野菜の干草あえ じゃが芋とわかめのみそ汁 牛乳	たまご 油揚げ みそ	牛乳 ししゃも	にんじん こまつな	もやし たまねぎ	米 かたくり粉 小麦粉 砂糖 じゃがいも	油	783 kcal 29.8 g 3.0 g
8月	チキンターメリックライス 野菜とソーセージのスープ カントリーポテト 牛乳	鶏肉 ソーセージ ひよこ豆	牛乳	トマト こまつな	たまねぎ キャベツ	米 じゃがいも	油 オリーブ油	769 kcal 29.4 g 2.6 g
9火	ごはん かつおの竜田揚げ 菊と野菜のお浸し さつま芋と油揚げのみそ汁 牛乳	かつお 高野豆腐 油揚げ みそ	牛乳	にんじん こまつな	にんにく もやし 菊の花 たまねぎ	米 かたくり粉 砂糖 さつまいも	油	822 kcal 34.8 g 3.1 g
10水	鶏ささぎのおこわ さつま芋と野菜汁 金時豆煮 牛乳	鶏肉 油揚げ 豚肉 金時豆	牛乳	にんじん こまつな	ごぼう えのきだけ しめじ だいこん	米 もち米 砂糖 さつまいも 砂糖 水あめ	油	849 kcal 31.8 g 2.9 g
11木	黒ごまトースト・ガーリックトースト ホワイトシチュー 巨峰 牛乳	鶏肉	牛乳	パセリ にんじん ほうれん草	たまねぎ ぶどう	食パン はちみつ 砂糖 じゃがいも 小麦粉	バター ごま油	792 kcal 29.0 g 3.0 g
12金	いわしのかば焼き丼 みそけんちん汁 りんご 牛乳	いわし 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	にんじん こまつな	ごぼう だいこん 長ねぎ りんご	米 麦 かたくり粉 小麦粉 砂糖 こんにやく じゃがいも	米 ごま油	860 kcal 32.4 g 2.8 g
15月	敬老の日							
16火	期末考査のため給食はありません							
17水	しょうゆラーメン ゆで卵 サターアンダーギー (ごま黒糖・プレーン) 牛乳	豚肉 たまご	牛乳	にら にんじん	長ねぎ もやし ホールコーン たまねぎ	中華麺 小麦粉 砂糖 黒砂糖	油 バター ごま	798 kcal 31.1 g 3.3 g
18木	鮭寿司 鶏野菜汁 みかん 牛乳	鮭 たまご 鶏肉 生揚げ	牛乳 のり	にんじん こまつな	だいこん みかん	米 砂糖 こんにやく さつまいも	油 ごま	772 kcal 33.1 g 2.3 g
19金	ごはん 銀さわらのゆうあん焼き 生揚げと野菜の煮物 キャベツとわかめのみそ汁 牛乳	銀さわら 鶏肉 生揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	たまねぎ キャベツ ゆず	米 こんにやく じゃがいも 砂糖	油	833 kcal 38.5 g 2.9 g
22月	キャロットパセリライス いかのカレー風味フライ ジュリエヌスープ 牛乳	いか 鶏肉	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ	米 小麦粉 パン粉	バター 油 オリーブ油	781 kcal 28.9 g 3.1 g
24水	中華丼 おさつチップス みかん 牛乳	豚肉 いか	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ たけのこ きくらげ はくさい もやし みかん	米 かたくり粉 さつまいも	油 ごま油	791 kcal 28.5 g 2.3 g
25木	ごはん ぎせい豆腐 海藻と野菜のごまあえ じゃが芋とわかめのみそ汁 牛乳	鶏肉 豆腐 たまご みそ	牛乳 ひじき 糸寒天 わかめ	にんじん こまつな	もやし たまねぎ	米 砂糖 じゃがいも	油 ごま油 ごま	780 kcal 32.9 g 3.5 g
26金	ちゃんこうどん セレクトおはぎ (きな粉・あずき) キャベツと人参のしそあえ 牛乳	鶏肉 油揚げ きな粉 小豆	牛乳	にんじん しその葉	ごぼう だいこん 長ねぎ キャベツ レモン	うどん 米 もち米 砂糖	油	831 kcal 37.0 g 3.1 g
29月	江戸菜と卵のチャーハン トック入りわかめスープ りんご 牛乳	たまご 鶏肉	牛乳 わかめ	江戸菜	長ねぎ たまねぎ 大豆もやし りんご	米 砂糖 トック	油 ごま油	783 kcal 29.1 g 2.0 g
30火	ウインナー (勝利=Winner) パン 揚げパン (気持ちをあげて♪) ポトフ フルーツヨーグルト 牛乳	ウインナー きな粉 鶏肉	牛乳 ヨーグルト 生クリーム	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ パン粉 みかん缶	コッペパン 砂糖 じゃがいも	油	808 kcal 32.5 g 3.1 g