



令和7年度

10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		I類糖たんぱく質 塩分	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1水	都民の日・区民の日								
2木	目黒区連合体育大会のため給食はありません。 フレー！フレー！目黒中央！！								
3金	ごはん さんまの梅煮 五目ひじき煮 さつま芋と油揚げのみそ汁 牛乳		さんま 大豆 油揚げ 生揚げ みそ	牛乳 ひじき	にんじん にら	梅干し れんこん もやし	米 砂糖 さつまいも	油	846 kcal 33.2 g 3.3 g
6月	五目寿司 吉野汁 月見団子 牛乳		油揚げ 鶏肉 豆腐 きな粉	牛乳 のり	にんじん こまつな	ごぼう かんじょう だいこん しめじ はくさい	米 砂糖 くす粉 白玉粉	ごま	783 kcal 30.9 g 2.7 g
7火	チキンピラフ チーズハムエッグ キャベツとじゃが芋のスープ 牛乳		鶏肉 ハム 卵 ひよこ豆	牛乳 チーズ	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ	米 じゃがいも	バター 油	809 kcal 37.5 g 3.5 g
8水	麦ごはん 西湖豆腐（シーホーどうふ） 小松菜と大豆もやしのナムル 梨 牛乳		鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん ホールのトマト こまつな	たけのこ 長ねぎ 大豆もやし 梨	米 麦 砂糖 かたくり粉	油 ごま油 ごま	798 kcal 32.2 g 3.3 g
9木	ごはん 高野豆腐のフライ ひじきサラダ かぼちゃとわかめのみそ汁 牛乳		高野豆腐 たまご みそ	牛乳 ひじき 寒天 わかめ	にんじん かぼちゃ	きゅうり たまねぎ	米 小麦粉 パン粉 砂糖	油 ごま油 ごま	837 kcal 28.2 g 3.4 g
10金	チーズトースト 鮭ときのこのシチュー ゼリー（合唱コンクール応援♪）牛乳		鶏肉 鮭 ゼラチン	牛乳 チーズ 寒天	にんじん こまつな	たまねぎ はくさい しめじ オレンジジュース グレープジュース	黒砂糖食パン じゃがいも 小麦粉 砂糖	油 バター	801 kcal 40.1 g 3.2 g
13月	スポーツの日								
14火	合唱コンクールのため給食はありません。（パーシモンホール）								
15水	豚ブルコギ丼 卵と豆腐ときくらげのスープ りんご 牛乳		豚肉 たまご 豆腐	牛乳	にんじん にら	たまねぎ えのきだけ きくらげ 長ねぎ りんご	米 麦 砂糖 かたくり粉	ごま油 油 ごま	760 kcal 29.2 g 2.7 g
16木	五穀米 煮魚（銀さわら） きのこ豚汁 みかん 牛乳		さわら 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	にんじん こまつな	ごぼう だいこん えのきだけ しめじ 長ねぎ みかん	米 麦 砂糖 水あめ こんにゃく じゃがいも	油	811 kcal 39.4 g 2.9 g
17金	ごはん 豆腐入りハンバーグ フレンチポテトサラダ わかめと大豆もやしのスープ 牛乳		豚肉 牛肉 豆腐 たまご	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ きゅうり レモン 大豆もやし	米 パン粉 じゃがいも 砂糖	油	764 kcal 30.4 g 2.6 g
20月	国産小麦のコッペパン いちごジャム ほうれん草とじゃが芋のオムレツ 野菜とたら豆のスープ 牛乳		豚肉 鶏肉 たまご たら豆	牛乳	ほうれん草 にんじん	たまねぎ キャベツ いちごジャム	コッペパン じゃがいも	油	801 kcal 35.8 g 3.2 g
21火	ごはん 赤魚の甘酒焼き 肉じゃが 生揚げと小松菜のみそ汁 牛乳		赤魚 豚肉 生揚げ みそ	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ えのきだけ	米 こんにゃく じゃがいも 砂糖	油	785 kcal 36.6 g 3.1 g
22水	カレーうどん ゆで卵 大学芋 牛乳		豚肉 たまご	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ 長ねぎ	かたくり粉 うどん さつまいも 三温糖 水あめ	油 ごま	831 kcal 29.4 g 3.3 g
23木	中華風炊き込みおこわ いかしゅうまい 豆腐と卵のスープ みかん 牛乳		豚肉 いか 鶏肉 豆腐 たまご	牛乳	にんじん にら	たけのこ たまねぎ にんじん みかん	もち米 砂糖 かたくり粉 しゅうまいの皮	ごま油 油	763 kcal 33.3 g 3.0 g
24金	ごはん ししゃものごまフライ 野菜のしそ和え もやしとわかめのみそ汁 牛乳		油揚げ みそ	牛乳 ししゃも わかめ	にんじん しその葉	キャベツ レモン たまねぎ もやし	米 小麦粉 パン粉	ごま 油	829 kcal 29.2 g 2.9 g
27月	カレーピラフ 野菜としめじのスープ カントリーポテト 牛乳		鶏肉	牛乳	ピーマン 赤ピーマン にんじん	たまねぎ しめじ キャベツ	米 じゃがいも	バター 油 オリーブ油	753 kcal 27.4 g 2.6 g
28火	ごはん さばの一夜干し 野菜のごまあえ じゃが芋とわかめのみそ汁 牛乳		さば 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	もやし たまねぎ	米 砂糖 じゃがいも	油 ごま	818 kcal 31.0 g 2.9 g
29水	豚肉と野菜のあんかけ丼 きなこ黒糖大豆 柿 牛乳		豚肉 大豆 きな粉	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ きくらげ もやし はくさい 柿	米 かたくり粉 黒砂糖	油 ごま油 ごま	820 kcal 31.5 g 2.4 g
30木	マーブルチョコ食パン 白身魚のトマトシチュー ブルーベリーヨーグルト 牛乳		鶏肉 たら	牛乳 ヨーグルト 生クリーム	にんじん ホールのトマト	たまねぎ ブルーベリージャム	マーブルチョコ食パン じゃがいも 砂糖 小麦粉	油 バター	762 kcal 37.0 g 3.0 g
31金	和風スパゲッティ ごまドレッシングサラダ パンプキンマドレーヌ 牛乳		鶏肉 まくら たまご	牛乳 のり	にんじん かぼちゃ	たまねぎ えのきだけ キャベツ きゅうり ホールコーン	スパゲッティ 砂糖 小麦粉 強力粉	オリーブ油 バター ごま ごま油 油	790 kcal 31.5 g 2.8 g