



令和8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 齊藤阿佑美

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人1日 たんぱく質 塩分
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1火	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水	ごはん さばのごまみそ焼き 大豆ひじき煮 沢煮焼 (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	879 kcal 32.3 g 2.5 g
3木	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	牛乳 アガー	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	804 kcal 36.3 g 3.1 g
4金	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
7月	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	たまねぎ キャベツ ゆず	米 こんにゃく じゃがいも 砂糖	油	780 kcal 36.5 g 2.9 g
8火	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	765 kcal 29.3 g 2.6 g
9水	ごはん かつおの竜田揚げ 菊と野菜のお浸し 大根と油揚げのみそ汁 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 だいこん	米 かたくり粉 砂糖	油	771 kcal 33.9 g 3.1 g
10木	期末考査のため給食はありません							
11金	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 3.0 g
14月	江戸菜と卵のチャーハン トック入りわかめスープ みかん 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 みかん	米 砂糖 トック	油 ごま油	770 kcal 29.1 g 2.0 g
15火	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
16水	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 こんにゃく さつまいも	米 ごま油	880 kcal 32.3 g 2.8 g
17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
18金	ちゃんこうどん セレクトおはぎ (きな粉・あずき) キャベツと人参のゆかり和え 牛乳	鶏肉 油揚げ きな粉 小豆	牛乳	にんじん ゆかり	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	828 kcal 36.9 g 2.5 g
21月	敬老の日							
22火	国民の休日							
23水	秋分の日							
24木	ごはん ししゃもの甘露揚げ 野菜の干草あえ じゃが芋と生揚げのみそ汁 牛乳	たまご 生揚げ 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	803 kcal 30.7 g 3.0 g
25金	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 かんぴょう だいこん しめじ はくさい	米 砂糖 くず粉 白玉粉	ごま	783 kcal 30.9 g 2.7 g
28月	ウイナー (勝利=Winner) パン 揚げパン (気持ちを上げて♪) ポトフ フルーツヨーグルト	ウイナー 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 パン缶 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
29火	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！目黒中央中！！							
30水	鶏さきのおこわ 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

★行事その他の都合により献立を変更することがあります。