



令和8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 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		たんぱく質 塩分	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1木	都民の日・区民の日								
2金	ごはん さんまの梅煮 五目ひじき煮 生揚げとさつま芋のみそ汁 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
5月	チキンライス 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
6火	麦ごはん 麻婆豆腐 小松菜と大豆もやしのナムル みかん 牛乳		豚肉 豆腐	牛乳	にんじん こまつな	だけのご 長ねぎ 大豆もやし みかん	米 麦 砂糖 かたくり粉	油 ごま油 ごま	775 kcal 30.4 g 3.2 g
7水	ごはん 赤魚の甘酒焼き 肉じゃが 油揚げとほうれん草のみそ汁 牛乳		赤魚 豚肉 油揚げ みそ	牛乳	にんじん さやいんげん ほうれん草	たまねぎ えのきたけ	米 こんにゃく じゃがいも 砂糖	油	782 kcal 35.9 g 3.1 g
8木	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	840 kcal 29.4 g 3.3 g
9金	ごはん アジフライ ひじきサラダ かぼちゃとわかめのみそ汁 牛乳		あじ 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	813 kcal 28.9 g 3.4 g
12月	スポーツの日								
13火	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 野菜ととうもろこしのスープ 牛乳		豚肉 鶏肉 たまご とうもろこし	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	783 kcal 35.4 g 3.1 g
14水	豚ブルコギ丼 卵ときくらげのスープ 梨 牛乳		豚肉 たまご 豆腐	牛乳	にんじん にら	たまねぎ えのきたけ きくらげ 長ねぎ 梨	米 麦 砂糖 かたくり粉	ごま油 ごま	750 kcal 29.2 g 2.7 g
15木	五穀米 煮魚（銀だら） きのこ豚汁 みかん 牛乳		銀だら 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 えのきたけ 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	852 kcal 35.4 g 2.9 g
16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 しめじ 大根もやし	米 パン粉 じゃがいも 砂糖	油	761 kcal 30.4 g 2.6 g
19月	中華丼 おさつチップス りんご 牛乳		豚肉 いか	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ だけのご きくらげ もやし はくさい りんご	米 かたくり粉 さつまいも	油 ごま油	789 kcal 28.3 g 2.3 g
20火	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	牛乳 チーズ アガー 寒天	にんじん ほうれん草	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	770 kcal 37.1 g 2.8 g
21水	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）								
22木	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 れんこん たまねぎ もやし	米 小麦粉 パン粉	ごま油	826 kcal 29.1 g 2.9 g
23金	中華風炊き込みおこわ 花しゅうまい 豆腐と卵のスープ みかん ジョア		豚肉 鶏肉 豆腐 たまご	ジョア	にんじん にら	だけのご たまねぎ みかん	米 もち米 砂糖 かたくり粉 しゅうまいの皮	ごま油 油	748 kcal 30.6 g 2.8 g
24土	祝 開校20周年記念式典								
26月	振替休業日								
27火	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水	ごはん さばの塩焼き 野菜のごまあえ さつま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 三温糖 さつまいも	油 ごま	841 kcal 30.8 g 2.9 g
29木	マーブルココア食パン 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 ホールトマト プロックリー	たまねぎ ブルーベリージャム	マーブルココア食パン じゃがいも 砂糖 小麦粉	油 バター	748 kcal 37.5 g 2.7 g
30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 まぐろ たまご	牛乳 のり	にんじん かぼちゃ	たまねぎ えのきたけ 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	793 kcal 31.5 g 2.8 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。