

5月給食献立表

2026年

目黒区立第十中学校

| 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 | たんぱく質 脂質 食塩相当量 |
|-----|----------------|----|--|---|---|----------------------|
| 1金 | 五目うどん | | 鶏肉もも(皮付), 蒸しかまぼこ, 油揚げ | 砂糖, 冷凍うどん | にんじん, 長ねぎ, こまつな | 823 kcal |
| | お好み焼き | | 豚肩(脂身付き), いか(短冊), 削り節(かつお・さば節含む), あおのり | 米ぬか油, ごま油, 薄力粉 | にんじん, キャベツ, にら | 30.3 g |
| | キャラメルポテト | | 生クリーム(乳) | さつまいも, 米ぬか油, 砂糖, バター | | 27.2 g |
| 7木 | お茶入りわかめご飯 | | わかめご飯の素 | 精白米 | | 770 kcal |
| | 擬製豆腐 | | 木綿豆腐, 鶏ひき肉, たまご | 米ぬか油, 砂糖 | にんじん, 玉葱, たけのこ(水煮缶詰), しょうが | 33.0 g |
| | 肉入りきんぴら | | 豚ばら(脂身付), さつまいも | つきこんにやく(黒), 米ぬか油, 砂糖 | にんじん, ごぼう, だいこん | 27.6 g |
| | みそ汁 | | 白みそ, 赤みそ, 油揚げ | じゃがいも | 長ねぎ, にんじん | 3.5 g |
| 8金 | ホットドッグ | | ウィンナー | コッペパン, バター, 砂糖 | キャベツ | 752 kcal |
| | イタリアンスープ | | ベーコン, 豚肩(脂身付き), 鶏がら, たまご | 米ぬか油 | 玉葱, にんじん, ホールトマト(缶), ホールコーン缶 | 27.2 g |
| | パセリポテト | | | じゃがいも, 米ぬか油 | | 41.0 g |
| 11月 | ごはん | | | 精白米, 精麦 | | 808 kcal |
| | 春巻き(春雨) | | 豚肩(脂身付き) | 米ぬか油, 普通はるさめ(乾), てん粉, しゅうまいの皮, 薄力粉 | にんじん, たけのこ(水煮缶詰), 長ねぎ | 28.7 g |
| | 豆もやしのコチジャンかけ | | | ごま油 | だいずもやし, こまつな, にんじん | 28.6 g |
| | 酸辣湯(サンラタン) | | 豚肩(脂身付き), 鶏がら, 絹ごし豆腐, たまご | 米ぬか油, てん粉 | にんじん, 玉葱, こまつな | 2.6 g |
| 12火 | フレンチトースト | | たまご, 牛乳, 生クリーム(乳) | 食パン, 砂糖, バター, 粉砂糖 | | 823 kcal |
| | クリームシチュー | | 鶏肉もも(皮付), 鶏がら, 牛乳, 生クリーム(乳) | 米ぬか油, じゃがいも, 薄力粉 | にんじん, 玉葱 | 30.8 g |
| | イタリアンサラダ | | ロースハム, プロセスチーズ(ダイス) | 米ぬか油, 砂糖 | キャベツ, ホールコーン缶, きゅうり, 玉葱 | 45.2 g |
| 13水 | 醤油ラーメン | | 豚ばら(脂身付), 鶏がら | 冷凍ラーメン, 米ぬか油, ごま油, 砂糖, 白ごま | にんにく, しょうが, にんじん, 玉葱, だいずもやし, はくさい, 長ねぎ | 786 kcal |
| | ピリ辛キャベツ | | | 砂糖 | えだまめ(冷凍), キャベツ, にんじん | 31.8 g |
| | りんごケーキ | | たまご, 牛乳 | 無塩バター, 砂糖, 薄力粉 | りんご(缶詰), りんご(ジャム) | 33.4 g |
| 14木 | 鶏めし | | 鶏肉もも(皮付) | 精白米, 米ぬか油, 砂糖 | ごぼう, にんじん | 820 kcal |
| | いかのかりんとう揚げ | | いか(短冊) | てん粉, 米ぬか油 | しょうが | 37.0 g |
| | だんご汁 | | こんぶ, 豚肩(脂身付き) | 砂糖, 薄力粉 | だいこん, にんじん | 26.0 g |
| 15金 | エビピラフ | | しばえび(むき), たまご | 精白米, オリーブ油, 米ぬか油 | にんじん, ビーマン, 玉葱, ホールコーン缶 | 809 kcal |
| | いんげん豆の田舎風スープ | | ベーコン, 豚ばら(脂身付), いんげんまめ(乾), 鶏がら | 米ぬか油, じゃがいも | にんにく, にんじん, 玉葱 | 30.0 g |
| | ぶどうゼリー | | カラギーナン | 砂糖 | ぶどうストレートジュース | 28.4 g |
| | 大豆とじゃこのごはん | | 大豆(国産・乾), ちりめんじゃこ | 精白米, 精麦, 米ぬか油, 砂糖 | | 801 kcal |
| 18月 | さばの照り焼き | | まさば | 砂糖, てん粉 | しょうが | 38.7 g |
| | もやしの和え物 | | | 米ぬか油, 砂糖 | もやし, にんじん, きゅうり | 30.1 g |
| | 豚汁(北海道編) | | 豚肩(脂身付き), 豚ばら(脂身付), 木綿豆腐, 白みそ, 赤みそ | 米ぬか油, じゃがいも, つきこんにやく(黒) | にんじん, 玉葱, だいこん, しょうが | 3.3 g |
| | ツナスパゲティ | | まぐろ缶詰(油漬7レグタイプ) | スパゲティ, 米ぬか油, 砂糖 | にんにく, しょうが, 玉葱, しめじ, ホールトマト(缶) | 771 kcal |
| 19火 | カリカリベーコンサラダ | | ベーコン | ごま油, 砂糖 | にんじん, こまつな, キャベツ | 31.0 g |
| | ミルクスープ | | ロースハム, 鶏がら, 牛乳, 生クリーム(乳) | 米ぬか油, 薄力粉, じゃがいも | 玉葱, にんじん | 30.3 g |
| | ごはん | | | 精白米, 精麦 | | 827 kcal |
| 20水 | ポテトコロッケ | | 豚ひき肉 | 米ぬか油, じゃがいも, 乾燥マツジューレット, パン粉(乾燥), 薄力粉 | にんじん, 玉葱 | 25.3 g |
| | わかつとキャベツのゆかり和え | | | | きゅうり, キャベツ | 25.8 g |
| | みそ汁 | | 白みそ, 赤みそ, カットわかめ | | こまつな, だいこん, 長ねぎ | 3.1 g |
| 21木 | 丸パン | | | 丸パン | | 770 kcal |
| | ハンバーグ | | 豚ひき肉, 大豆(国産・乾), 豆乳 | 米ぬか油, パン粉(生), 砂糖 | 玉葱 | 32.8 g |
| | マカロニサラダ | | | マカロニ・スパゲティ, マヨネーズ(全卵型), 砂糖 | にんじん, きゅうり, ホールコーン缶 | 38.5 g |
| | ジュリエンスープ | | 鶏がら, ベーコン | | キャベツ, にんじん, 玉葱 | 3.8 g |
| 22金 | 赤飯 | | ささげ(乾) | 精白米, もち米, 黒ごま | | 794 kcal |
| | 鶏肉の唐揚げ | | 鶏肉もも(皮付) | 砂糖, てん粉, 薄力粉, 米ぬか油 | しょうが | 34.5 g |
| | お浸し | | 刻みのり | 白ごま | こまつな, もやし | 31.1 g |
| | おいわい汁 | | なると, 油揚げ, 絹ごし豆腐 | | だいこん, にんじん, 長ねぎ | 2.3 g |
| 25月 | ジャンバラヤ | | ウィンナー, しばえび(むき) | オリーブ油, 精白米, 精麦 | トマトジュース, にんにく, 玉葱, ホールトマト, 赤ビーマン, ビーマン | 804 kcal |
| | クラムチャウダー | | ベーコン, あさりむき身(生), 鶏がら, 牛乳, 生クリーム(乳), シュレッドチーズ | じゃがいも, 米ぬか油, バター, 薄力粉 | セロリ, にんじん, 玉葱, マッシュルーム | 26.4 g |
| | キャベツとコーンのサラダ | | | 砂糖, 米ぬか油 | キャベツ, にんじん, ホールコーン缶, 玉葱 | 33.2 g |
| 26火 | コーンライス | | | 精白米, オリーブ油 | ホールコーン缶 | 773 kcal |
| | 魚のステーキソース | | 生鮭 | 砂糖, てん粉 | しょうが, 玉葱 | 37.1 g |
| | スパゲッティバジリコ | | ベーコン | マカロニ・スパゲティ, オリーブ油 | にんにく, 玉葱, ビーマン | 20.3 g |
| | 野菜スープ | | 鶏がら, 鶏肉もも(皮付) | | にんじん, 玉葱, キャベツ | 2.4 g |
| 27水 | チャプチェ丼 | | 豚ばら(脂身付), 豚肩(脂身付き) | 精白米, 精麦, ごま油, 普通はるさめ(乾), 砂糖, 白ごま | にんにく, たけのこ(水煮缶詰), にんじん, キャベツ, にら | 796 kcal |
| | 中華風コーンスープ | | 鶏肉もも(皮付), 鶏がら, たまご | 米ぬか油, てん粉, ごま油 | にんじん, 干し椎茸, 玉葱, ホールコーン缶, クリームコーン缶, こまつな | 26.3 g |
| | じゃこ入りごまサラダ | | ちりめんじゃこ | ごま油, 砂糖, 白ごま | にんじん, キャベツ, きゅうり | 26.6 g |
| 28木 | 麻婆焼きそば | | 豚ひき肉, 大豆(国産・乾), 鶏がら, 赤みそ, 木綿豆腐 | 米ぬか油, 蒸し中華麺(油なし), 砂糖, てん粉, ごま油 | しょうが, にんにく, にんじん, たけのこ(水煮缶詰), 長ねぎ | 802 kcal |
| | つくね入りスープ | | 鶏がら, 鶏ひき肉 | ごま油 | にんじん, 玉葱, キャベツ, こまつな, しょうが | 39.9 g |
| | 果物 | | | | 柑橘 | 28.2 g |
| 29金 | カツカレーライス | | 鶏肉もも(皮付), 鶏がら, シュレッドチーズ, 豚ひれ | 精白米, 精麦, 米ぬか油, じゃがいも, バター, 薄力粉, パン粉(乾燥) | にんにく, しょうが, 玉葱, にんじん | 888 kcal |
| | フレンチサラダ | | | 砂糖, オリーブ油 | キャベツ, きゅうり, にんじん, ホールコーン缶, 玉葱 | 30.4 g |
| | | | | | | 29.3 g |