

7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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 水	サーモンクリームスパゲッティ		生鮭, 鶏がら, 牛乳, 生クリーム, 粉チーズ	スパゲッティ, 米ぬか油, オリーブ油, バター, 薄力粉	にんにく, 玉葱, にんじん, パセリ	756 kcal
	野菜のカレードレッシングかけ		米ぬか油, 砂糖	きゅうり, にんじん, キャベツ, 玉葱	30.8 g	
	果物 (すいか)				すいか	26.2 g
						2.9 g
2 木	たこめし		たこ	精白米, 米ぬか油, 砂糖	しょうが, ごぼう, にんじん	791 kcal
	生揚げの味噌炒め		鶏ひき肉, 赤みそ, 生揚げ	米ぬか油, 砂糖, でん粉 	にんにく, しょうが, 玉葱, ピーマン, キャベツ	28.0 g
	紅茶のケーキ		たまご	米ぬか油, 砂糖, 薄力粉, はちみつ		27.3 g
						2.0 g
3 金	ぶどうパン			ぶどうパン		777 kcal
	ムサカ		鶏ひき肉, 牛乳, シュレッドチーズ	米ぬか油, じゃがいも, オリーブ油, でん粉, バター, 薄力粉	なす, にんにく, 玉葱, ホールトマト	31.4 g
	レンズ豆のスープ		鶏がら, 鶏肉, レンズまめ	米ぬか油	にんにく, にんじん, 玉葱, キャベツ	34.3 g
						3.6 g
6 月	ごはん			精白米		791 kcal
	さばの味噌煮風		まさば, 赤みそ 	砂糖	しょうが	34.0 g
	ゆば入りお浸し		湯葉(干し)	砂糖	はくさい, もやし, にんじん	23.2 g
	ずんだもち		絹ごし豆腐	白玉粉, 上新粉, 砂糖	えだまめ(冷凍)	2.0 g
7 火	ちらし寿司		鶏ひき肉, 油揚げ, 卵	精白米, 砂糖, 米ぬか油	にんじん, かんぴょう(乾), さやいんげん	767 kcal
	ささかまの磯辺揚げ		笹かまぼこ, あおのり	でん粉, 薄力粉, キャノーラ油		31.5 g
	セタ汁		蒸しかまぼこ, 鶏肉もも(皮付)	焼きふ(花ふ), そうめん・ひやむぎ(乾)	にんじん, チンゲンツァイ, だいこん	23.1 g
						3.9 g
8 水	ごはん			精白米, 精麦		760 kcal
	のりたま		卵, かつお糸削り, あおのり	ごま油, 砂糖, 白ごま		28.4 g
	中華風肉じゃが		鶏肉, 鶏がら	米ぬか油, じゃがいも, 普通ほろさめ, 砂糖, ごま油, でん粉	にんにく, しょうが, にんじん, 玉葱	23.5 g
	うずら卵入りスープ		鶏がら, 絹ごし豆腐, うずら卵	ごま油	キャベツ, にんじん, にら	2.4 g
9 木	ポテトハムトースト		ロースハム, シュレッドチーズ	食パン, じゃがいも, マヨネーズ		782 kcal
	トマトのクリームスープ		鶏がら, 鶏肉, 牛乳, 生クリーム, 粉チーズ	薄力粉, 米ぬか油, バター, ショートパスタ	にんじん, 玉葱, セロリー, にんにく, ホールトマト, パセリ	28.3 g
	カフェオレゼリー		カラギーナン, 牛乳, 生クリーム	砂糖		37.1 g
						2.8 g
10 金	冷やし中華そば		鶏がら, 鶏成鶏肉ささ身	冷凍ラーメン, 米ぬか油, 砂糖, ごま油	しょうが, にんじん, きゅうり, もやし	745 kcal
	魚のしょうが焼き		さわら	ごま油	しょうが	43.1 g
	スパイシーポテト			じゃがいも, キャノーラ油		26.7 g
						3.5 g
13 月	クロワッサン			クロワッサン		775 kcal
	フレンチエッグ		牛乳, ロースハム, 卵, 脱脂粉乳, シュレッドチーズ	じゃがいも, バター, 乾燥マッシュポテト		30.8 g
	ABCスープ		鶏肉, ひよこまめ, 鶏がら	米ぬか油, ショートパスタ(アルファベット)	にんじん, 玉葱, セロリー, にんにく, ホールトマト	39.9 g
						3.1 g
14 火	鶏飯		鶏がら, 鶏若鶏肉ささ身, たまご	精白米, 精麦, 米ぬか油	にんじん, 干し椎茸, 大根, しょうが, 葉ねぎ	807 kcal
	きびなごの唐揚げ		きびなご	米粉, 薄力粉, キャノーラ油	しょうが, にんにく	30.5 g
	サツマイモのサラダ		まぐろ	さつまいも, マヨネーズ, 砂糖	きゅうり, にんじん 	30.1 g
						2.3 g
15 水	親子丼		鶏肉もも(皮付), たまご	精白米, 精麦, 砂糖	干し椎茸, にんじん, 玉葱, さやいんげん	767 kcal
	大根のごまじょうゆ和え			砂糖, 白ごま, 米ぬか油, ごま油	だいこん, こまつな, にんじん	31.0 g
	豚汁 (東北編)		豚肩, 赤みそ, 木綿豆腐	米ぬか油, こんにゃく, さといも	にんじん, ごぼう, だいこん, 長ねぎ	28.2 g
						2.9 g
16 木	タンタンつけ麺		豚肉, 鶏がら	冷凍細うどん, ごま油, 砂糖, 白ごま	にんにく, チンゲンツァイ, たけのこ, にら	776 kcal
	卵焼き		鶏ひき肉, 卵	砂糖, ごま油	にんじん, 玉葱, こまつな	33.1 g
						40.1 g
						2.3 g
17 金	夏野菜のカレーライス		鶏肉, 鶏がら, シュレッドチーズ	精白米, 精麦, 米ぬか油, バター, 薄力粉	にんにく, しょうが, 玉葱, 西洋かぼちゃ, セロリー, にんじん, ピーマン, ホールトマト	843 kcal
	ピクルス			砂糖	だいこん, きゅうり, にんじん	25.7 g
	フルーツサイダーパンチ		絹ごし豆腐	白玉粉, 上新粉 	みかん缶, バイン缶, りんご缶	21.2 g
						2.4 g