

9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 火	三食ピラフ		鶏肉もも	精白米, オリーブ油, 米ぬか油	玉葱, にんじん, ホールコーン, ビーマン	769 kcal
	フライドポテト		あおのり	じゃがいも, キャノーラ油		26.9 g
	マカロニスープ		鶏がら, レンズまめ, 鶏肉もも	米ぬか油, ショートパスタ	にんじん, 玉葱, キャベツ, パセリ	27.2 g
						2.5 g
2 水	ペスカトーレ		いか, しばえび, あさりむき身	スパゲティ, オリーブ油, 米ぬか油, でん粉	にんにく, セロリー, 玉葱, にんじん, ビーマン,	719 kcal
	豆乳入りオムレツ		たまご, 豆乳	米ぬか油, じゃがいも	ホールトマト, 玉葱, ビーマン, マッシュルーム	33.8 g
	野菜のレモンドレッシングかけ			米ぬか油, 砂糖	キャベツ, にんじん, ホールコーン, レモン	23.3 g
						2.8 g
3 木	揚げパン (きなこ)		きな粉	コッペパン, キャノーラ油, 砂糖		770 kcal
	カレーシチュー		鶏肉もも, 鶏がら, いんげんまめ, 粉チーズ	米ぬか油, じゃがいも, バター, 薄力粉	にんにく, 玉葱, セロリー, にんじん, しょうが	25.6 g
	ガーリックサラダ			米ぬか油, オリーブ油, 砂糖	キャベツ, こまつな, にんじん, 玉葱, にんにく	34.9 g
						2.8 g
4 金	ハヤシライス		豚肩, 大豆, 鶏がら, 生クリーム	精白米, 精麦, 米ぬか油, 砂糖, バター, 薄力粉	にんにく, しょうが, 玉葱, にんじん, マッシュ	792 kcal
	こんにゃくサラダ			つきこんにゃく, 砂糖, ごま油, 米ぬか油, 白	きゅうり, にんじん, 豆もやし, 玉葱	28.2 g
	コンソメスープ		鶏肉もも, 絹ごし豆腐, 鶏がら	じゃがいも	にんじん, 玉葱, こまつな	26.4 g
						3.2 g
7 月	ごはん			精白米		773 kcal
	チキンチキンごぼう		鶏肉もも (皮付)	でん粉, キャノーラ油, 砂糖, 白ごま	ごぼう, えだまめ	25.1 g
	おかか和え		かつお系削り		もやし, こまつな, にんじん	27.0 g
	けんちょう		木綿豆腐, 油揚げ	さといも, 砂糖, ごま油	だいこん, 干し椎茸, にんじん, さやいんげん	1.9 g
8 火	ガパオライス		鶏ひき肉	精白米, 精麦, 米ぬか油, 砂糖	たかのつめ, にんにく, 玉葱, にんじん, ビーマン,	831 kcal
	タイ風春雨スープ		鶏ひき肉, 生揚げ, 鶏がら	米ぬか油, 普通はるさめ (乾), ごま油	マン, 赤ビーマン, バジル	29.3 g
	パインケーキ		卵, 豆乳	薄力粉, 米ぬか油, 砂糖	こまつな, 玉葱	26.4 g
					パイン缶	2.7 g
9 水	ごはん			精白米		797 kcal
	小松菜のそぼろかけ		豚ひき肉	米ぬか油, 砂糖, でん粉	こまつな	31.9 g
	魚の香味焼き		さわら	白ごま, 砂糖, ごま油	にんにく, しょうが, 長ねぎ	32.9 g
	菊花和え		カットわかめ	ごま油, 砂糖	だいこん, にんじん, こまつな, 菊のり	1.7 g
10 木	抹茶ババロア		カラギーナン, 牛乳, 生クリーム	砂糖		
	ハムチーズサンド		ロースハム, シュレッドチーズ	食パン, マヨネーズ, バター		796 kcal
	レンズ豆のトマトスープ		鶏がら, 鶏肉もも, レンズまめ, いんげんまめ, 牛乳, 生	薄力粉, 米ぬか油, バター, じゃがいも	にんじん, 玉葱, セロリー, にんにく, ホールマ	36.2 g
	りんごドレッシングサラダ		クリーム, 粉チーズ	米ぬか油, 砂糖	にんじん, キャベツ, きゅうり, りんご	40.0 g
11 金	ごまわかめごはん					3.6 g
	ししゃもの甘露煮		わかめご飯の素	精白米, 精麦, ごま		795 kcal
	くきわかめのきんぴら		ししゃも	でん粉, キャノーラ油, 砂糖	しょうが	31.1 g
	豚汁 (東海編)		塩蔵茎わかめ, 鶏肉もも	ごま, 砂糖, 米ぬか油, ごま油	ごぼう, にんじん	28.1 g
14 月	札幌みそラーメン		豚ばら, 赤みそ, ハ丁みそ, 木綿豆腐	こんにゃく, じゃがいも	にんじん, ごぼう, だいこん	12.2 g
	いかの中華ソースがけ		豚肩, 豚ばら, 鶏がら, 赤みそ	冷凍ちゃんぽん, ごま油, 米ぬか油, 砂糖,	にんにく, しょうが, にんじん, 玉葱, キャベツ,	796 kcal
	お豆のかりんとう		いか	ロード	にら, ホールコーン	34.6 g
			大豆	ごま油, 砂糖	しょうが, 長ねぎ	30.9 g
15 火	ひじきごはん					3.7 g
	鶏の塩こうじ焼き		干ひじ, 油揚げ	精白米, 精麦, 米ぬか油, 砂糖	たけのこ, にんじん	784 kcal
	野菜のごまドレッシングかけ		鶏肉もも	ごま油, 米こうじ, 砂糖		32.0 g
	果物 (梨)		まぐろ缶詰	米ぬか油, ごま油, 砂糖, ごまごま (ねり)	きゅうり, もやし	29.2 g
18 金	チキンカレーライス				日本なし	1.8 g
	フレンチサラダ		鶏肉もも, 鶏がら	精白米, 精麦, 米ぬか油, じゃがいも, 薄力粉	にんにく, しょうが, 玉葱, にんじん	817 kcal
	フルーツ和え			砂糖, 米ぬか油	キャベツ, こまつな, にんじん, ホールコーン, 玉	22.2 g
					葱	25.1 g
24 木	焼きそばパン (セルフ)		ベーコン		パイン缶, みかん缶, りんご	2.3 g
	たまごスープ		鶏がら, 豚ばら, 生揚げ, たまご	国内産小麦粉コッペパン, 蒸し中華めん, 米	にんじん, ビーマン, キャベツ	794 kcal
	バンバンジー		鶏肉もも	ぬか油	にんにく, しょうが, にんじん, はくさい, しめ	31.7 g
	果物 (みかん)			米ぬか油, でん粉, ごま油	じ, こまつな	35.9 g
25 金	鮭寿司			米ぬか油, ごま (ねり), ごま油	にんにく, しょうが, もやし, きゅうり	3.9 g
	かぼちゃのそぼろあん		生鮭, たまご	精白米, 精麦, 砂糖, 米ぬか油, ごま	さやいんげん	806 kcal
	月見団子 (みたらし)		豚ひき肉	米ぬか油, 砂糖, でん粉	西洋かぼちゃ, 玉葱, にんじん, さやいんげん,	32.2 g
			絹ごし豆腐	白玉粉, 上新粉, 砂糖, でん粉	しょうが	22.0 g
28 月	スタミナ丼					1.8 g
	みそ汁		豚肩, 豚ばら	精白米, 精麦, 米ぬか油, 砂糖, でん粉, ごま	にんにく, しょうが, 玉葱, にんじん, 切干しだい	839 kcal
	ドーナッツ		白みそ, 赤みそ, 油揚げ, 絹ごし豆腐, カットわか	油	こん, ビーマン	28.5 g
			め		なめこ, はくさい	30.1 g
30 水	ごはん		木綿豆腐, 卵	薄力粉, 米粉, 砂糖, 米ぬか油		2.3 g
	マグロハンバーグ					
	お芋のサラダ					
	明日葉めん入りすまし汁					