

10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	1143- たんぱく質 脂質 食塩相当量
2 金	秋のカレーライス		豚肩, レンズまめ(乾), 鶏がら, シュレッドチーズ	精白米, 精麦, 米ぬか油, さつまいも, バター, 薄力粉	にんにく, しょうが, 玉葱, にんじん, しめじ, エリンギ	829 kcal
	じゃこサラダ		ちりめんじゃこ	米ぬか油, 砂糖	キャベツ, こまつな, にんじん, 玉葱	26.2 g
	果物				洋梨	24.9 g
						2.6 g
5 月	ごはん			精白米		790 kcal
	てっかみそ		鶏ひき肉, ちりめんじゃこ, 赤みそ	米ぬか油, 白ごま, 砂糖	にんじん, にら	36.0 g
	魚の韓国風		まさば, 赤みそ	ごま油, 砂糖, てん粉	にんにく, しょうが, にら	27.0 g
	キャベツのサラダ			米ぬか油, ごま油, 砂糖	キャベツ, きゅうり, にんじん	3.5 g
6 火	ワンタンスープ		鶏がら, 鶏肉もも(皮なし)	ごま油, ワンタンの皮	長ねぎ, にんじん, 玉葱, だいこん, しょうが	
	ダイスチーズパン			ダイスチーズパン		765 kcal
	ロールキャベツ風		豚ひき肉, おから(乾), レンズまめ(乾), シュレッドチーズ	米ぬか油, 薄力粉	キャベツ, 玉葱, パセリ	37.5 g
	コーンポテト		じゃがいも	ホールコーン		36.4 g
7 水	麦入りのスープ		鶏肉もも(皮付), たまご, 鶏がら	おおむぎ(押麦), てん粉	にんじん, だいこん, こまつな	3.7 g
	ごはん			精白米		744 kcal
	カレーふりかけ			白ごま		30.7 g
	エビ入り卵焼き		干しえび, たまご	ごま油, 砂糖, てん粉	たけのこ(水煮缶詰), にんじん, 玉葱	28.7 g
8 木	チンゲン菜の和え物		米ぬか油, ごま油, 砂糖	米ぬか油, ごま油, 砂糖	チンゲンツァイ, はくさい, にんじん	2.6 g
	鶏汁		鶏肉もも, 絹ごし豆腐, 油揚げ	米ぬか油, つきこんにゃく(黒)	にんじん, こまつな, 干し椎茸	
	あんかけ焼きそば		豚肩, いか, 鶏がら	蒸し中華めん, 米ぬか油, 砂糖, ごま油, てん粉	たけのこ, キャベツ, きくらげ(乾), にら, にんじん, 玉葱	781 kcal
	オレンジゼリー		カラゲenan	砂糖	温州蜜柑21トジュース, なつみかん(缶詰)	24.5 g
9 金	大学芋			さつまいも, キャノーラ油, 砂糖, 水あめ, 黒ごま		25.2 g
						2.1 g
	ごはん			精白米		741 kcal
	なめたけ			砂糖	えのきたけ	28.7 g
13 火	筑前煮		鶏肉もも, 大豆, さつま揚げ	米ぬか油, こんにゃく, 砂糖, じゃがいも	しょうが, ごぼう, たけのこ(水煮缶詰), にんじん, 玉葱, さやいんげん	19.0 g
	千草和え		油揚げ	白ごま, 砂糖	ほうれんそう, もやし	2.5 g
	わかめご飯		わかめ, ちりめんじゃこ	精白米		779 kcal
	ジャンボ餃子(東根小バージョン)		豚ひき肉	ぎょうざの皮, ごま油, てん粉, 米ぬか油, 薄力粉	にんにく, しょうが, 長ねぎ, キャベツ, にら, にんじん	29.3 g
14 水	野菜の辛味和え			ごま油, 砂糖	だいずもやし, 切干しいんご, きゅうり	27.3 g
	豚汁(関西)		豚ばら, 木綿豆腐, 白みそ	さといも, こんにゃく	ごぼう, だいこん, にんじん, 長ねぎ	3.1 g
	キムタクごはん		豚ばら	米ぬか油, 精白米, 精麦, 白ごま, ごま油	大根(たくあん塩漬), はくさい(キムチ漬), 長ねぎ	744 kcal
	塩だれキャベツ		油揚げ	米ぬか油, 白ごま, ごま油, 砂糖	キャベツ, にんじん, にんにく, 玉葱	24.5 g
15 木	トック入りスープ		鶏肉もも(皮付), 絹ごし豆腐	もち, ごま油	にんじん, こまつな, 長ねぎ, 干し椎茸	31.3 g
						2.6 g
	たんめん		豚ばら, 鶏がら	冷凍ラーメン, 米ぬか油, ごま油, てん粉	にんにく, しょうが, だいずもやし, こまつな, にんじん, 玉葱, にら, はくさい	760 kcal
	ししゃもの唐揚げ		ししゃも	てん粉, 薄力粉, 米ぬか油	しょうが, にんにく	34.7 g
16 金	鶏肉のみそ炒め		鶏肉もも, 赤みそ	米ぬか油, 砂糖	さやいんげん, キャベツ, にんじん, しょうが	31.0 g
						3.8 g
	きなこトースト		きな粉(大豆)	国内産小麦粉食パン, バター, 砂糖, はちみつ		716 kcal
	グーラッシュ		牛肉, 鶏がら, レンズまめ(乾)	米ぬか油, じゃがいも, バター, 薄力粉, 砂糖	玉葱, にんじん, ホールトマト	24.4 g
19 月	パプリカサラダ			米ぬか油	キャベツ, 赤ピーマン, ホールコーン	35.5 g
						2.8 g
	カレーうどん		こんぶ, 豚肩, 煮しかまぼこ, 油揚げ	米ぬか油, 砂糖, 冷凍うどん	玉葱, にんじん, こまつな	774 kcal
	ナムル			ごま油, 砂糖, 白ごま	もやし, にんじん, きゅうり	29.2 g
21 水	さつまいものごま団子			さつまいも, 砂糖, 白玉粉, 米粉, 白ごま, キャノーラ油		28.1 g
						3.1 g
	おろし豚丼		豚肩	精白米, 精麦, 米ぬか油, ごま油, こんにゃく, 砂糖	にんにく, にんじん, 玉葱, ピーマン, だいこん	785 kcal
	きのこソテー			米ぬか油	エリンギ, まいたけ, こまつな	24.5 g
22 木	芋団子汁		油揚げ	米ぬか油, じゃがいも, てん粉	しょうが, だいこん, にんじん	23.7 g
						2.8 g
	ごはん			精白米, 大麦		733 kcal
	いかメンチ		いか(すり身), いか(角切り), 鶏ひき肉	砂糖, てん粉, 米ぬか油	しょうが, 玉葱, キャベツ	27.5 g
23 金	切干大根のサラダ		ロースハム	米ぬか油, 砂糖	にんじん, きゅうり, 切干しいんご	24.9 g
	けの汁		大豆(国産・乾), 凍り豆腐, 油揚げ	こんにゃく	だいこん, にんじん, ごぼう	2.4 g
	ジャムバターパン			国内産小麦粉コッペパン, バター	いちごジャム	721 kcal
	ユリアナスープ		鶏肉もも, 鶏がら, 牛乳, 生クリーム, レンズまめ(乾)	米ぬか油, バター, 薄力粉, ショートバスタ	玉葱, にんじん	24.5 g
26 月	ミモザサラダ		たまご	米ぬか油, 砂糖	キャベツ, こまつな, にんじん, 玉葱	39.9 g
						2.8 g
	さんまごはん		さんま	精白米, 精麦, てん粉, 米ぬか油, 砂糖, ごま	しょうが	812 kcal
	根菜の煮もの		鶏肉もも(皮付)	さつまいも, 米ぬか油, 砂糖	にんじん, たけのこ, さやいんげん, 干し椎茸	27.1 g
27 火	果物				かき	28.9 g
						2.2 g
	スパゲティーミートソース		豚ひき肉, 鶏がら	スパゲティ, オリーブ油, 砂糖, 米ぬか油, 薄力粉	にんにく, 玉葱, にんじん, ホールトマト(缶)	814 kcal
	キャベツとコーンのサラダ			米ぬか油, 砂糖	キャベツ, にんじん, ホールコーン	34.2 g
28 水	クラムチャウダー		あさりむき身, ほたてがし, 牛乳, 鶏がら	じゃがいも, バター, 米ぬか油, 薄力粉	にんじん, 玉葱, パセリ	30.8 g
						3.9 g
	麻婆豆腐丼		豚ひき肉, 赤みそ, 木綿豆腐	精白米, 米ぬか油, 砂糖, てん粉, ごま油	にんにく, しょうが, たけのこ, 干し椎茸, にんじん, にら, 長ねぎ	768 kcal
	春雨スープ		鶏がら, 鶏肉もも	普通はるめ(乾), ごま油	にんじん, だいこん, こまつな	30.2 g
29 木	果物				ぶどう(皮なし生)	22.3 g
						3.1 g
	五目チャーハン		焼き豚, 煮しかまぼこ	ごま油, 精白米, 精麦, 米ぬか油	玉葱, しょうが, にんじん	720 kcal
	ホワンホワン		鶏がら, 鶏肉もも, 卵	米ぬか油, じゃがいも, てん粉, ごま油	しょうが, にんじん, こまつな	31.0 g
30 金	おかしな目玉焼き		乳酸菌飲料, 寒天		黄桃缶(果肉のみ)	20.1 g
						2.7 g
	フィッシュバーガー(セルフ)		めかじき	ミルクパン, 薄力粉, パン粉, キャノーラ油		800 kcal
	ポトフ		鶏肉もも, 大豆(国産・乾), 鶏がら	米ぬか油, じゃがいも	セロリー, にんじん, 玉葱, キャベツ, パセリ	38.7 g
	パンプキンチーズケーキ		クリームチーズ, 牛乳	薄力粉, 砂糖	西洋かぼちゃ	35.8 g
						3.0 g