



令和7年度 7月 献立表



2025年 7月

目黒区立東山中学校

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
1 火	生揚げと野菜の味噌炒め丼	○	豚肉, 赤みそ, 生揚げ	精白米, 精麦, 油, 砂糖, でん粉	玉葱, にんじん, ピーマン, キャベツ	801 kcal
	味噌汁		油揚げ, 赤みそ, 白みそ		だいこん, 長ねぎ, ほうれんそう	28.9 g
	米粉のさつま芋蒸し		豆乳	さつまいも, 米粉, コーンスターチ, 砂糖, 油, 黒ごま		
2 水	盛岡じゃじゃ麺	○	豚ひき肉, 大豆, 赤みそ	油, 冷凍うどん, 砂糖, でん粉	しょうが, にんにく, 玉葱, 長ねぎ, きゅうり, 緑豆もやし	750 kcal
	トマトと卵のスープ		鶏肉, たまご	でん粉, ごま油	玉葱, ホールトマト (缶), ほうれんそう	34.1 g
	ぶどう寒天ゼリー		寒天	砂糖	ぶどうジュース	
3 木	ご飯	○		精白米		817 kcal
	アドボ		豚肉, レンズまめ(乾)	じゃがいも, 三温糖	玉葱, にんじん, にんにく	26.5 g
	ティノラ		鶏肉	油	しょうが, にんにく, にんじん, とうがら, チンゲンツアイ	
	果物 (メロン)				メロン	
4 金	中華おこわ	○	豚肉	もち米, 精白米, 油, 砂糖, ごま油	たけのこ (ゆで), にんじん	763 kcal
	にら玉あんかけ		たまご	油, 砂糖, でん粉, ごま油	にんじん, 玉葱, にら	32.1 g
	チンゲン菜と豆腐のスープ		絹ごし豆腐	油	しょうが, にんじん, チンゲンツアイ, 玉葱	
7 月	五目寿司	○	たまご, 凍り豆腐, 油揚げ, 鶏肉	精白米, 砂糖, 油, ごま(いり)	にんじん, かんぴょう(乾), れんこん, さやいんげん	770 kcal
	セタスープ		鶏肉, いんげんまめ(乾)	油, じゃがいも, 砂糖, 星形麩	玉葱, にんじん, セロリー, ホールトマト (缶), オクラ	27.2 g
	果物(すいか)				すいか	
8 火	タコライス	○	豚ひき肉, 大豆, シュレッドチーズ	精白米, 油	にんにく, 玉葱, ホールトマト (缶), ホールコーン缶, きゅうり, キャベツ	888 kcal
	もずくと豆腐のスープ		絹ごし豆腐, 沖縄もずく	ごま(いり)	長ねぎ, しょうが, えのきたけ, にんじん, こねぎ	32.6 g
	サーターアンダギー		たまご	黒砂糖, 三温糖, 油, 薄力粉, 揚げ油		
9 水	クッパ	○	豚肉, たまご	精白米, 精麦, でん粉, ごま油	しょうが, にんじん, たけのこ(ゆで), 玉葱, キャベツ, 長ねぎ, にんにく, チンゲンツアイ	780 kcal
	トッポギ入りヤンニョムチキン		鶏肉	でん粉, 薄力粉, 揚げ油, トッポギ, はちみつ	にんにく, こねぎ	26.4 g
	韓国風サラダ		わかめ	砂糖, ごま油, ごま(いり)	キャベツ, きゅうり, にんじん, にんにく	
10 木	ご飯	○		精白米, 玄米		774 kcal
	鰯のネギみそ焼き		まあじ, 赤みそ	砂糖	長ねぎ, しょうが	36.7 g
	塩麴肉じゃが		豚肉	油, じゃがいも, こんにゃく, 砂糖, でん粉	にんじん, 玉葱, さやいんげん	
	味噌汁		絹ごし豆腐, 油揚げ, 赤みそ, 白みそ		長ねぎ, ほうれんそう	
11 金	ココアパン	○		ココアパン		756 kcal
	鮭のさざれ焼き		生鮭	マヨネーズ, パン粉(乾燥), オリーブ油		37.4 g
	ポテトのハニーサラダ		ツナ	じゃがいも, 油, はちみつ	にんじん, キャベツ	
	ウインナーとキャベツのスープ		ウインナー	じゃがいも	セロリー, 玉葱, キャベツ	
12 土	キャロットライスクリームソースかけ	○	鶏肉, 牛乳	精白米, 玄米, 油, 薄力粉	にんじん, 玉葱, しめじ	806 kcal
	ラタトイユ		ベーコン	オリーブ油	玉葱, にんにく, ホールトマト (缶), トマト, なす, 赤ピーマン, ズッキーニ, 日本かぼちゃ	24.6 g
	果物 (メロン)				メロン	
15 火	夏野菜カレーライス	○	豚肉	精白米, 精麦, 油, 薄力粉	にんにく, しょうが, 玉葱, にんじん, 日本かぼちゃ, さやいんげん, 赤ピーマン	772 kcal
	茹で野菜のドレッシングソース			砂糖, 油	にんじん, きゅうり, キャベツ, ホールコーン缶, 玉葱	23.3 g
	果物 (メロン)				メロン	
16 水	いわしの蒲焼き丼	○	まいわし	精白米, 玄米, でん粉, 薄力粉, 揚げ油, 砂糖	しょうが	801 kcal
	じゃこのカリカリサラダ		ちりめんじゃこ	ごま油, 油, 砂糖	きゅうり, にんじん, キャベツ	32.3 g
	味噌汁		絹ごし豆腐, わかめ, 赤みそ, 白みそ		えのきたけ, 玉葱	
17 木	ごぼうピザトースト	○	豚ひき肉, シュレッドチーズ	食パン, 油	にんにく, ホールトマト (缶), ごぼう	752 kcal
	ベーコンと豆のクリームシチュー		ベーコン, いんげんまめ, 牛乳	油, じゃがいも, 油, 薄力粉	セロリー, にんじん, 玉葱, キャベツ, パセリ	29.9 g
	果物(すいか)				すいか	
18 金	キムタクチャーハン	○	たまご, 豚肉	精白米, 精麦, 油, ごま(いり)	にんじん, キムチ漬け, 大根, さやいんげん	762 kcal
	中華スープ		豚肉, 木綿豆腐	はるさめ, ごま油	にんじん, 緑豆もやし, 長ねぎ, こまつな	26.0 g
	フルーツパンチ				みかん缶, バイン缶, 黄桃缶	

* 都合により献立、食材を変更することがあります。