

2025年 9月



令和7年度 9月 献立表

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月	ポークカレーライス (α米) 小松菜とコーンのサラダ 果物 (梨)	○	豚肉 	精白米, 精麦, 油, じゃがいも, 薄力粉 砂糖, 油	にんにく, しょうが, 玉葱, にんじん こまつな, キャベツ, にんじん, きゅうり, ホールコーン缶, 玉葱 梨	811 kcal 24.5 g
2火	鶏めし 豚汁 黒糖ゼリーきな粉がけ	○	鶏肉, 油揚げ 豚肉, 油揚げ, 木綿豆腐, 赤みそ, 白みそ 粉寒天, きな粉	精白米, 油, 砂糖, こんにゃく ごま油, こんにゃく, じゃがいも 黒砂糖, 砂糖	にんじん, ごぼう, さやいんげん ごぼう, だいこん, にんじん, 長ねぎ, こねぎ	768 kcal 29.2 g
3水	茶漬け 鮭の塩焼き 生揚げとこんにゃくの味噌田楽煮	○	鶏肉, わかめ 鮭 生揚げ, 赤みそ 	精白米, ごま (いり) 油 こんにゃく, 砂糖, ごま (いり)	長ねぎ, こまつな レモン (汁) 	758 kcal 39.8 g
4木	コッペパン パリパリチキン 大豆のサラダ ベーコンと野菜のスープ	○	鶏肉 大豆, ひじき, ツナ缶 ベーコン	コッペパン 上新粉, コーンフレーク, 油 オリーブ油, 砂糖 油, じゃがいも	にんにく キャベツ, きゅうり, にんじん, 玉葱, ホールコーン缶, レモン (汁) にんじん, 玉葱, しめじ	810 kcal 32.9 g
5金	キムチ丼 トック入りスープ 果物 (りんご)	○	豚肉, 八丁みそ 豚肉 	精白米, 精麦, ごま油, 砂糖, はるさめ, でん粉 もち, ごま油	にんにく, にんじん, 玉葱, はくさい, 緑豆もやし, 長ねぎ, キムチ漬け, にら にんじん, たけのこ (ゆで), 長ねぎ, こまつな, しょうが りんご	758 kcal 25.0 g
8月	ご飯 さばの葱塩焼き 茎わかめのサラダ 味噌汁	○	まさば 茎わかめ, ちりめんじゃこ 木綿豆腐, 油揚げ, 赤みそ, 白みそ	精白米 砂糖, ごま油 砂糖, ごま油, ごま (いり)	長ねぎ, にんにく 切干しだいこん, きゅうり, にんじん, 緑豆もやし, 長ねぎ 長ねぎ, こまつな	769 kcal 36.1 g
9火	小松菜とじゃこのペペロンチーノ いんげん豆のトマトスープ ミルクゼリーいちごソースかけ	○	ベーコン, ちりめんじゃこ 鶏肉, いんげんまめ (乾) ゼラチン, 牛乳, 生クリーム	オリーブ油, スパゲティ 油, じゃがいも 砂糖	にんにく, たかのつめ, にんじん, 玉葱, こまつな, しめじ, マッシュルーム 玉葱, にんじん, セロリー, キャベツ, ホールトマト (缶), パセリ いちごジャム	769 kcal 34.5 g
12金	ビビンバ ワンタンスープ 果物 (りんご)	○	豚ひき肉, 凍り豆腐 豚肉 	精白米, 玄米ごま油, 砂糖, ごま (いり) 油, ワンタンの皮, ごま油	しょうが, にんにく, 長ねぎ, 緑豆もやし, ほうれんそう, 切干しだいこん, にんじん にんじん, たけのこ (ゆで), 緑豆もやし, 長ねぎ, にら りんご	774 kcal 27.9 g
16火	あんかけ焼きそば フライドポテト 蜂蜜レモンヨーグルト	○	豚肉 プレーンヨーグルト	油, 蒸し中華麺, でん粉, ごま油 じゃがいも, 油 はちみつ	しょうが, にんにく, にんじん, たけのこ (ゆで), 玉葱, キャベツ, 緑豆もやし, チンゲンツアイ レモン (汁) 	811 kcal 29.8 g
17水	かやくご飯 ぶりのごまみそ焼き もやし炒め 田舎汁	○	油揚げ, ひじき, 大豆 ぶり, 赤みそ 赤みそ, 白みそ, 油揚げ	精白米, こんにゃく, 砂糖 砂糖, 白ごま (すり), でん粉 油, 砂糖 ごま油, じゃがいも, こんにゃく	にんじん しょうが 緑豆もやし, にんじん, こまつな ごぼう, だいこん, 長ねぎ, こまつな	779 kcal 34.7 g
18木	蜂蜜きな粉バタートースト ポークビーンズ 彩野菜とツナのサラダ	○	きな粉 大豆, 豚肉 ツナ缶	食パン, バター, はちみつ 油, じゃがいも, 砂糖, 薄力粉 ごま (いり), ごま油, 砂糖	 にんにく, 玉葱, にんじん にんじん, キャベツ, こまつな, ホールコーン缶	766 kcal 31.9 g
19金	わかめご飯 ふくさ卵 生揚げのピリ辛炒め さつま汁	○	わかめ 鶏ひき肉, ひじき, たまご 生揚げ 鶏肉, 油揚げ, 白みそ, 赤みそ	精白米, ごま (いり) 油, 砂糖 ごま油, 砂糖 さつまいも, こんにゃく	 にんじん, 長ねぎ, さやいんげん 緑豆もやし, にんじん, こまつな 長ねぎ, にんじん, こまつな	795 kcal 33.1 g
22月	麻婆茄子丼 卵スープ 果物 (りんご)	○	豚ひき肉, 赤みそ たまご 	精白米, 精麦, ごま油, 砂糖, でん粉, 油 でん粉	しょうが, にんにく, にんじん, 長ねぎ, なす, にら にんじん, 玉葱, だいこん, こねぎ りんご	772 kcal 26.1 g
24水	カレーピラフ 野菜のクリームシチュー 果物 (りんご)	○	豚肉 ベーコン, 鶏肉, 牛乳, 生クリーム	精白米, 油 油, じゃがいも, 薄力粉	にんじん, しめじ, 玉葱, さやいんげん 玉葱, にんじん, しめじ, ホールコーン缶, さやいんげん りんご	822 kcal 28.7 g

25 木	ご飯	○	まあじ	精白米		787 kcal
	あじの唐揚げ 葱ソース			でん粉、薄力粉、油、砂糖、ごま油	しょうが、長ねぎ	33.4 g
	大根サラダ			油、砂糖	だいこん、にんじん、きゅうり	
	味噌汁		白みそ、赤みそ、絹ごし豆腐、油揚げ、わかめ		長ねぎ	
26 金	鶏南蛮うどん	○	鶏肉、油揚げ	油、冷凍うどん、でん粉	にんじん、玉葱、長ねぎ、こまつな	821 kcal
	胡瓜と大根のじゃこサラダ		ちりめんじゃこ	砂糖、ごま油	きゅうり、だいこん、にんじん	31.5 g
	黒糖さつま芋蒸しパン		たまご、牛乳	薄力粉、三温糖、黒砂糖、油、さつまいも		
29 月	なんちゃってオモロライス	○	鶏肉、たまご	精白米、油、でん粉	玉葱、にんじん、しめじ、ピーマン	796 kcal
	野菜スープ ★リクエスト第一位!!★		豚肉	油、じゃがいも	玉葱、にんじん、セロリ、キャベツ、ホールコーン缶、パセリ	28.1 g
	フルーツポンチ			砂糖	みかん缶、パイナップル、黄桃缶	
30 火	ソース勝つ! 丼 ★区連体応援献立★	○	鶏肉むね	精白米、精麦、薄力粉、パン粉(乾燥)、油、砂糖、でん粉	キャベツ	855 kcal
	切干し大根のハリハリ漬け			砂糖	切干しだいこん、にんじん	37.8 g
	かき卵みそ汁		木綿豆腐、赤みそ、白みそ、たまご		玉葱、こまつな	

* 都合により献立、食材を変更することがあります。
令和7年度

令和7年7月18日

目黒区立東山中学校

校長 西田 友幸

栄養士 高橋 朋子

給食だより 9月号



まもなく、待ちに待った夏休みが始まります。今年度から期間が長くなり、次の登校日は9月1日です。充実した夏休みを過ごし、新学期を元気に迎えられるように、生活リズムを整えて過ごしましょう。



夏休み中の食生活意識したい4つのポイント

1 朝ごはんを欠かさず食べる

- ◆夜ふかししたりせず、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。
- ◆朝ごはんを食べると、脳の働きが活発になり、宿題や勉強に集中しやすくなります。
- ◆栄養のバランスも意識してみましょう。

2 こまめに水分補給をする

- ◆コップ1杯程度を、のどが渇いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。
- ◆冷房の効いた室内では、のどの渇きを感じにくいので、特に意識して飲みましょう。
- ◆水分補給には水や麦茶など、甘くないもの、カフェインを含まないものにしましょう。

3 おやつとり方に気をつける

- ◆おやつを食べるときは時間を決めて、お皿に取り分けましょう。
- ◆冷たいものをとり過ぎないようにしましょう。
- ◆おやつは食事の一つと考え不足しがちな栄養素を補うのもおすすめです。

4 「カルシウム」を意識してとる

- ◆給食がない日はカルシウムが不足しやすくなります。食事やおやつに意識して取り入れましょう。

* 初日から給食がスタートしますので、給食当番でエプロン等を持ち帰った生徒は、休み明けに忘れないようにしましょう。



ビタミンDと一緒にすることで、カルシウムの吸収率が高まります。



9月の献立より「なんちゃってオモロライス」

前期リクエストアンケートでは、「オムライス」が一番人気でした。給食でどうしたらオムライスを出せるか、調理師に相談し検討しました。お店で出てくるようなフワフワの卵や、ラグビーボール状に卵にくるまれたオムライスを生徒はイメージしていると思いますが、給食では卵をしっかり加熱し、中心温度を確認する必要があるためフワフワ卵は難しく、また450個近くを包むのは難しいです。そこで、オーブンで薄焼き卵を焼き、四角く切ってバットへ配缶し、クラスでチキンライスの上に卵を乗せて、ケチャップをかけることにしました。初めての挑戦となりますが、生徒に喜んでもらえるように頑張りたいと思います。それに伴って、献立名を給食委員の生徒と一緒に考えてもらいました。上記のイメージを伝えた上で、最終的に決まった名前が「なんちゃってオモロライス」です。少し不格好でも許容してもらえそうな名前、インパクトがあります。