



令和7年度 10月 献立表



2025年10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	その他	エネルギー たんぱく質
3 金	ご飯	○		精白米, 精麦		水	757 kcal
	鮭の香味焼き		生鮭	ごま油	しょうが, にんにく, こねぎ	酒, しょうゆ, 本みりん	38.5 g
	五目金平		豚肉	ごま油, こんにゃく, 砂糖, ごま	にんじん, ごぼう, れんこん, さやいんげん	一味唐辛子, しょうゆ, 酒, 本みりん	
	味噌汁		木綿豆腐, 油揚げ, 赤みそ, 白みそ		えのきたけ, 長ねぎ, こまつな	水, かつお節	
6 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	にんじん, かんぴょう, れんこん, さやいんげん	出し昆布, 酒, 酢, 塩, 水, しょうゆ	783 kcal
	沢煮椀		豚肉		にんじん, ごぼう, だいこん, たけのこ(ゆで), えのきたけ, さやいんげん	水, かつお節, 塩, うすくちしょうゆ	27.9 g
	月見団子			白玉粉, 薄力粉, 砂糖, でん粉		水, しょうゆ	
7 火	チーズナン&キーマカレー	○	シュレッドチーズ, 豚ひき肉, 大豆	ナン, 油, 薄力粉, 砂糖	にんにく, しょうが, セロリー, 玉葱, にんじん, ピーマン, ホールトマト(缶)	塩, 白こしょう, カレー粉, ウスターソース, 水, しょうゆ, 赤ワイン, ナツメグ(粉), ガラムマサラ	762 kcal
	野菜スープ		鶏肉	油, じゃがいも	玉葱, にんじん, セロリー, キャベツ, ホールコーン缶, こまつな	水, 鶏がら, 塩, こしょう, しょうゆ	34.8 g
	果物(みかん)				みかん		
8 水	麻婆豆腐丼	○	豚ひき肉, 赤みそ, 八丁みそ, 絹ごし豆腐	精白米, 玄米, ごま油, 砂糖, でん粉	しょうが, にんにく, にんじん, 玉葱, 長ねぎ, にら	水, 鶏がら, しょうゆ, 酒, コチジャン, トウバンジャン	784 kcal
	卵スープ		たまご	でん粉	にんじん, 玉葱, だいこん, こねぎ	水, 鶏がら, しょうゆ, 塩, 白こしょう, 酒	30.3 g
	果物(りんご)				りんご		
9 木	かき卵うどん	○	豚肉, たまご	砂糖, でん粉, 冷凍うどん	にんじん, 玉葱, 長ねぎ, こまつな	水, 出し昆布, かつお節, 酒, 本みりん, 塩, しょうゆ	788 kcal
	野菜のピリ辛和え			ごま油, 砂糖	きゅうり, にんじん, だいこん	しょうゆ, 酢, 塩, ラー油	25.7 g
	大学芋			さつまいも, 揚げ油, 砂糖, ごま		本みりん, しょうゆ, 水	
10 金	ご飯	○		精白米, 玄米		水	776 kcal
	ししやもの甘露煮		ししやも	でん粉, 薄力粉, 揚げ油, 砂糖, ごま		酒, 水, 本みりん, しょうゆ	29.1 g
	大根と豚肉の煮物		豚肉	油, 砂糖, でん粉	にんじん, だいこん, だいこん葉	だし汁, しょうゆ, 塩, 酒	
	味噌汁		赤みそ, 白みそ, わかめ	じゃがいも	えのきたけ, 長ねぎ	水, かつお節	
14 火	わかめご飯	○	わかめ	精白米, ごま		水	769 kcal
	鶏肉の山椒焼き		鶏肉	油	しょうが	塩麹, 酒, しょうゆ, 本みりん, 粉さんしょう	33.0 g
	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	酢, 塩, しょうゆ	
	味噌汁		生揚げ, 赤みそ, 白みそ		だいこん, 長ねぎ, ほうれんそう	水, かつお節	
15 水	ご飯	○		精白米		水	775 kcal
	鯖の味噌煮		まさば, 赤みそ, 白みそ	砂糖	しょうが	しょうゆ, 酒, 本みりん, 水, 出し昆布	33.6 g
	お浸し			砂糖	はくさい, こまつな, にんじん	しょうゆ, 本みりん	
	さつまい		鶏肉, 油揚げ, 白みそ, 赤みそ	さつまいも, つきこんにゃく	長ねぎ, にんじん, こまつな	水, かつお節	
16 木	ジャンバラヤ	○	ウィンナー, 豚ひき肉	油, 精白米, 精麦	トマトジュース, にんにく, セロリー, 玉葱, ホールトマト(缶), 赤ピーマン, ピーマン	水, 塩, 白こしょう, オレガノ, チリパウダー, オールスパイス(粉), トマトケチャップ, 白ワイン	790 kcal
	鶏肉のポトフ		鶏肉	油, じゃがいも	にんにく, しめじ, 玉葱, にんじん, キャベツ, こまつな	水, 鶏がら, ロリエ, 白ワイン, 塩, こしょう	26.6 g
	果物(りんご)				りんご		

20月	鶏チャン丼	*岐阜県の郷土料理	○	鶏肉, 赤みそ	精白米, 精麦, 油, 三温糖, ごま油	にんにく, しょうが, 玉葱, キャベツ, にんじん, 緑豆もやし, こまつな, 長ねぎ	水, 酒, しょうゆ, トウバンジャン	835 kcal
	すったて汁			木綿豆腐, 豚肉, 大豆, 白みそ, 赤みそ	さつまいも	だいこん, 長ねぎ, にんじん, しめじ	かつお節, 水	33.4 g
	蜂蜜ヨーグルト			プレーンヨーグルト	はちみつ	レモン(汁)		
21火	スパゲティ地中海ソース		○	いか, えび	スパゲティ, オリーブ油, 薄力粉, 油	にんにく, 玉葱, ホールトマト(缶), しめじ, パセリ	塩, 白こしょう, ロリエ, 水, 鶏がら, トマトケチャップ, 中濃ソース, 酒	757 kcal
	イタリアンサラダ				砂糖, オリーブ油	キャベツ, きゅうり, 赤ピーマン, ホールコーン缶, 玉葱	酢, 塩, こしょう	31.9 g
	スイートポテト			生クリーム	さつまいも, 砂糖, バター, はちみつ		ラム酒	
22水	ご飯		○		精白米			767 kcal
	ジャンボ揚げぎょうざ			豚ひき肉	ぎょうざの皮, ごま油, でん粉, 揚げ油	にんにく, しょうが, キャベツ, にら	塩, しょうゆ, 米酢, ラー油, 水	24.4 g
	キャベツと胡瓜の中華和え				ごま油, 砂糖, ごま	キャベツ, きゅうり, にんじん, にんにく	酢, しょうゆ, 塩	
	春雨スープ			豚肉, 木綿豆腐	ごま油, 普通はるさめ	しょうが, 長ねぎ, にんじん, こまつな	水, 鶏がら, 酒, 塩, しょうゆ, こしょう	
23木	ガーリックトースト		○		食パン, バター	にんにく	パセリ(乾)	760 kcal
	チリコンカン			ベーコン, 豚肉, 大豆	油, じゃがいも	にんにく, 玉葱, にんじん, ホールトマト(缶)	塩, こしょう, 水, トマトケチャップ, ウスターソース, ロリエ, パプリカ(粉), オレガノ, チリパウダー	31.5 g
	レンズ豆入りマカロニサラダ			レンズまめ(乾), ツナ缶	マカロニ・スパゲティ, 砂糖	にんじん, きゅうり, キャベツ, レモン(汁), 玉葱	酢, 塩, こしょう, 粒入りマスタード	
	オレンジ寒天ゼリー			粉寒天	砂糖	オレンジジュース	水	
24金	さつま芋ご飯	*目黒づくし献立	○		精白米, さつまいも		酒, 塩	758 kcal
	さんまの梅煮			さんま	砂糖	しょうが, 梅干し	水, 出し昆布, しょうゆ, 酒	27.6 g
	野菜の炊き合わせ			鶏肉	さといも, こんにゃく, 砂糖	れんこん, にんじん, たけのこ(ゆで), さやいんげん	だし汁, 酒, 塩, しょうゆ	
	果物(かき)					かき		
27月	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	しょうゆ, 塩, 酒, 本みりん, 水	802 kcal
	焼きビーフン			豚肉	油, ビーフン, ごま油	しょうが, にんにく, にんじん, たけのこ(ゆで), キャベツ, 緑豆もやし, にら	塩, こしょう, オイスターソース, しょうゆ	31.5 g
	中華風コーンスープ			木綿豆腐, たまご	油, でん粉, ごま油	にんじん, 玉葱, ホールコーン缶, クリームコーン缶	水, 鶏がら, 塩, しょうゆ, こしょう, パセリ(乾)	
	果物(みかん)					みかん		
28火	黒砂糖パン		○		黒砂糖パン			792 kcal
	オムレツ トマトソース			たまご, 豚ひき肉	油	にんじん, 玉葱, しめじ, パセリ	塩, こしょう, トマトケチャップ	34.1 g
	ピクルス				砂糖	きゅうり, だいこん, にんじん	塩, 酢, とうがらし	
	野菜のクリームシチュー			ベーコン, 鶏肉, 牛乳, 生クリーム	油, じゃがいも, 薄力粉	玉葱, にんじん, しめじ, さやいんげん	水, 鶏がら, ロリエ, 塩, こしょう	
29水	五目ご飯	*山形県郷土料理	○	油揚げ, 干ひじき, 大豆	精白米, 砂糖	にんじん, ごぼう	しょうゆ, 水, 酒, 塩	778 kcal
	いも煮			豚肉	さといも, こんにゃく, 砂糖	にんじん, だいこん, しめじ, まいたけ, 長ねぎ, こまつな	酒, 水, かつお節, しょうゆ, 塩	30.8 g
	生揚げのそぼろ煮			豚ひき肉, 生揚げ	ごま油, 砂糖, でん粉	しょうが, 玉葱, にんじん, こねぎ	しょうゆ, 本みりん, 酒	
	果物(みかん)					みかん		
30木	ポークハヤシライス	2年生 区の連合音楽会	○	豚肉	精白米, 油, 中ざら糖, 油, 薄力粉	玉葱, にんにく, にんじん, マッシュルーム, しめじ, トマトジュース	水, 鶏がら, ロリエ, トマトケチャップ, ウスターソース, 赤ワイン, 塩, こしょう	829 kcal
	ポテトのフレンチサラダ			ツナ缶	じゃがいも, 砂糖, 油	にんじん, きゅうり, キャベツ, ホールコーン缶, レモン(汁)	酢, 塩, こしょう	26.0 g
	果物(りんご)					りんご		
31金	大豆ピラフ	*ハロウィン🎃献立	○	豚肉, 大豆	精白米, 精麦, 油, バター	玉葱, にんじん, ホールコーン缶, さやいんげん	水, 塩, こしょう, パセリ(乾)	833 kcal
	A B C スープ			鶏肉, いんげんまめ(乾)	油, じゃがいも, マカロニ	玉葱, セロリー, キャベツ, にんじん, しめじ, ホールトマト(缶)	水, 鶏がら, パセリ(乾), 塩, こしょう	25.9 g
	パンプキンケーキ			たまご, プレーンヨーグルト, 牛乳	砂糖, バター, 薄力粉, 油	かぼちゃ	ベーキングパウダー, シナモン	

*都合により献立、食材を変更することがあります。