



令和8年度 10月 献立表



2026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
2 金	鶏チャン丼(岐阜県)	○	鶏もも肉, 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, にんじん, キャベツ, 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, にんじん, 長ねぎ, しめじ	かつお厚削り, 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)		
5 月	五目寿司	○	たまご, 凍り豆腐, 油揚げ, 鶏もも肉	精白米, 砂糖, 油, ごま	にんじん, かんぴょう(乾), れんこん, さやいんげん	出し昆布, 酒, 酢, 塩, 水, しょうゆ	752 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, かつお厚削り, 塩, うすくちしょうゆ	28.8 g
	じゃが芋のそぼろ煮		豚ひき肉	油, じゃがいも, 砂糖, でん粉	玉葱, にんじん	水, かつお厚削り, 塩, 酒, しょうゆ	
6 火	チーズドック	○	ウィンナー, シュレッドチーズ	無塩パン, 砂糖	パセリ	トマトケチャップ, 中濃ソース, からし	783 kcal
	野菜スープ		鶏もも肉	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, さやいんげん	水, 鶏がら, 塩, こしょう, しょうゆ	30.9 g
	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, レモン(汁)	酢, 塩, こしょう	
7 水	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		
8 木	かきたまうどん	○	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, かつお厚削り, 酒, 本みりん, 塩, しょうゆ	772 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	25.3 g
	キャラメルポテト			さつまいも, 油(揚げ), 砂糖, バター		しょうゆ, 水	
9 金	ご飯	○		精白米, 精麦		水	744 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
	蓮根の金平		豚肉	ごま油, しらたき, 砂糖	ごぼう, にんじん, れんこん, さやいんげん	水, しょうゆ, 酒, 本みりん, とうがらし	
	味噌汁		生揚げ, 赤みそ, 白みそ		えのきたけ, 長ねぎ, こまつな	水, かつお厚削り	
13 火	わかめご飯	○	わかめ	精白米, ごま		水	769 kcal
	鶏肉の山椒焼き		鶏もも肉	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, かつお厚削り	
14 水	ご飯	○		精白米		水	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, 油(揚げ)	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, 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	
16 金	ご飯	○		精白米		水	776 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	33.7 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		鶏もも肉, 油揚げ, 白みそ, 赤みそ	さつまいも, つきこんにやく	長ねぎ, にんじん, こまつな	水, かつお削り節(出汁用)	
19 月	ご飯	○		精白米, 玄米		水	751 kcal
	鯖の韓国風焼き		さわら	砂糖, ごま油	にんにく, しょうが, 長ねぎ	酒, 塩, 本みりん, とうがらし, しょうゆ	35.2 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, かつお厚削り	
20 火	スパゲティ地中海ソース	○	いか, むきえび	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	唐辛子, 塩, こしょう, ロリエ, 鶏がら, トマトケチャップ, 中濃ソース, 酒	759 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	32.2 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	

21 水	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	塩、こしょう、オレガノ、チリパウダー、オースバイス、トマトケチャップ、白ワイン	790 kcal
	鶏肉のポトフ		鶏もも肉	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		
22 木	ガーリックトースト	○		食パン、バター	にんにく	パセリ(乾)	750 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、トマトケチャップ、ウスターソース、パプリカ、オレガノ、チリパウダー	31.7 g
	レンズ豆入りマカロニサラダ		レンズまめ、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	
	オレンジゼリー		粉寒天	砂糖	オレンジジュース	水、プリンカップ	
23 金	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		
26 月	五目ご飯	○	油揚げ、干ひじき(乾)、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、かつお厚削り、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		
27 火	さつま芋ご飯	○		精白米、さつまいも		酒、塩	828 kcal
	さんまの蒲焼		さんま	でん粉、薄力粉、油（揚げ）、砂糖	しょうが	しょうゆ、酒、水、本みりん	28.7 g
	野菜の炊き合わせ		鶏もも肉	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		
28 水	黒砂糖パン	○		黒砂糖パン			775 kcal
	オムレツ		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	33.6 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、鶏もも肉、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 木	キーマカレー	○	豚ひき肉、大豆	精白米、精麦、米ぬか油、薄力粉、油	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、タメリック、こしょう、カレー粉、ウスターソース	793 kcal
	彩野菜とツナのサラダ		ツナ缶	ごま、ごま油、砂糖	にんじん、キャベツ、こまつな、ホールコーン缶	しょうゆ、塩、酢、水	28.5 g
	果物(みかん)				みかん		
30 金	大豆ピラフ	○	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)	836 kcal
	ABCスープ		鶏もも肉、いんげんまめ(乾)	油、じゃがいも、マカロニ・スパゲティ	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	26.3 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。