



9月献立表



令和7年度

目黒区立目黒南中学校

日	献立		赤 (血や肉になる)	黄 (熱や力の元になる)	緑 (体の調子を整える)	1人1日 たんぱく質
1月	夏野菜カレー きゃべめサラダ 果物(梨)	○	牛乳,鶏ひき肉, 大豆(国産、乾)	精白米,精麦,米油,じゃがいも, バター,薄力粉, 米油(揚げ),砂糖	しょうが,にんにく,玉葱,にんじん, ホールコーン缶,なす,さやいんげん, かぼちゃ,トマト,キャベツ, きゅうり,日本なし	854 kcal 25.5 g
2火	ご飯 鶏肉のねぎソースがけ 切干大根の中華風サラダ わかめスープ	○	牛乳,鶏肉もも,ハム, カットわかめ,絹ごし豆腐	精白米,ごま油,砂糖, でん粉,米油,白ごま	しょうが汁,長ねぎ,切干しだいこん, きゅうり,緑豆もやし,にんじん,だいこん	716 kcal 29.3 g
3水	鶏ごぼうジャージャー麺 彩りピリッとサラダ コロコロ豆	○	牛乳,鶏ひき肉,レンズまめ(乾), 赤みそ,干ひじき(乾), まぐろ缶詰(水煮), 大豆(国産、乾)	蒸し中華麺(油なし),米油, 砂糖,でん粉,ごま油,三温糖 さつまいも,米油(揚げ)	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん, ごぼう,緑豆もやし,長ねぎ,にら, キャベツ,きゅうり,ホールコーン缶	796 kcal 31.2 g
4木	ツナコーンチーズトースト 大根とじゃこのサラダ キャベツのチャウダー	○	牛乳,まぐろ缶詰(水煮), シュレッドチーズ, ちりめんじゃこ,ベーコン	食パン,マヨネーズ,ごま油, 米油,砂糖,白ごま, バター,薄力粉	ホールコーン缶,にんにく,しょうが汁, レモン(汁),玉葱,パセリ,だいこん, にんじん,しょうが,キャベツ	745 kcal 27.8 g
5金	豚肉と厚揚げの味噌炒め丼 もやしの甘酢和え ほうじ茶みるくゼリー	○	牛乳,豚ばら,うずら卵,赤みそ, 生揚げ,油揚げ,カラギーナン, 生クリーム(乳)	精白米,米油,砂糖, でん粉,白ごま,ごま油	にんにく,しょうが,にんじん,玉葱, たけのこ(ゆで),キャベツ,こまつな, 緑豆もやし,きゅうり	892 kcal 30.0 g
8月	奄美の鶏飯(あまみのけいはん) かまぼこと野菜の磯香和え ふくれ菓子	○	牛乳,鶏肉むね,たまご, 蒸しかまぼこ,刻みのり	精白米,砂糖,米油,薄力粉, 黒砂糖,はちみつ	しょうが,こねぎ,干し椎茸, 大根(たくあん干し大根漬), こまつな,緑豆もやし,にんじん	722 kcal 30.4 g
9火	ガーリックチーズトースト ツナサラダ ポークビーンズ	○	牛乳,シュレッドチーズ, まぐろ缶詰(水煮), 大豆(国産、乾),豚肉	ソフトフランスパン,バター, 米油,オリーブ油,じゃがいも	にんにく,パセリ,にんじん,きゅうり, キャベツ,ホールコーン缶,レモン(汁), 玉葱,ホールトマト(缶)	744 kcal 34.0 g
10水	ご飯 豚キムチ春巻き きゃべつの中中華サラダ じゃがいも麻婆	○	牛乳,豚ひき肉, 蒸しかまぼこ,鶏ひき肉	精白米,米油,緑豆はるさめ, ごま油,でん粉,春巻きの皮, 薄力粉,米油(揚げ), 砂糖,じゃがいも	はくさい(キムチ漬),緑豆もやし, こまつな,キャベツ,きゅうり,にんじん, しょうが,たけのこ(水煮缶詰), ピーマン,赤ピーマン,長ねぎ	802 kcal 24.3 g
1木	あんかけ焼きそば きゅうりの漬物 お菓子な目玉焼き	○	牛乳,豚肩,蒸しかまぼこ, うずら卵,カラギーナン	米油,蒸し中華麺(油なし), でん粉,ごま油,砂糖	しょうが,干し椎茸,にんじん,玉葱, キャベツ,緑豆もやし,チンゲンツァイ, きゅうり,しそ葉,とうがらし(生), あんず(缶詰)	770 kcal 29.4 g
2金	ご飯 鯖の味噌煮 ごま和え 吉野汁	○	牛乳,まさば,減塩みそ(赤), 鶏肉もも,油揚げ,絹ごし豆腐	精白米,砂糖,でん粉, 白ごま(すり),ごま(いり)	しょうが,こまつな,緑豆もやし, にんじん,だいこん,葉ねぎ	753 kcal 33.2 g
16日(火)は前期期末考査1日目のため、給食はありません。						
17水	ご飯 チキンチキンごぼう じゃこ入り野菜の土佐あえ かみなり汁	○	牛乳,鶏肉もも,かつお系削り, ちりめんじゃこ,木綿豆腐,たまご	精白米,でん粉,米油(揚げ), 砂糖,ごま油	ごぼう,むきえだまめ(冷凍), こまつな,緑豆もやし,にんじん, だいこん,干し椎茸,長ねぎ	811 kcal 32.6 g
18木	鶏ひき肉のバジル炒めご飯 チョレギサラダ 黒糖大豆	○	牛乳,鶏ひき肉,レンズまめ(乾), カットわかめ,刻みのり, 大豆(国産、乾),きな粉(大豆)	精白米,精麦,米油,砂糖, でん粉,ごま油,白ごま,黒砂糖	にんにく,玉葱,赤ピーマン,バジル, にんじん,だいこん,きゅうり,キャベツ	822 kcal 36.3 g
19金	ドライカレーチーズドッグ 人参ドレッシングサラダ 鶏肉のトマトクリームスープ	○	牛乳,豚ひき肉,レンズまめ(乾), ウィンナー,,生クリーム(乳) プロセスチーズ(ダイス),鶏肉	コッペパン,米油,バター, オリーブ油,砂糖, じゃがいも,米粉	にんにく,玉葱,にんじん,キャベツ, きゅうり,赤ピーマン,ホールコーン缶, マッシュルーム(ゆで),ダイストマト(缶), グリーンピース(冷凍)	720 kcal 32.1 g
20月	きつねうどん キャベツの即席漬け おはぎ	○	牛乳,鶏肉むね,油揚げ, うずら卵,あずき(乾), きな粉(大豆)	冷凍うどん,精白米, もち米,砂糖	にんじん,長ねぎ,こまつな, キャベツ,きゅうり,しょうが	801 kcal 34.6 g
21水	里芋ピラフ 鮭のマヨネーズ焼き ABCスープ	○	牛乳,鶏肉もも,生鮭, シュレッドチーズ,ベーコン	精白米,バター,米油,さといも, 砂糖,マヨネーズ(全卵型), じゃがいも,マカロニ	にんじん,マッシュルーム(ゆで), こねぎ,玉葱,ピーマン, 赤ピーマン,キャベツ	751 kcal 38.4 g
22木	セサミビスキューパン じゃこのカリカリサラダ きのこことさつまいものクリーム煮	○	牛乳,たまご,ちりめんじゃこ, 鶏肉むね,生クリーム(乳)	丸パン,バター,砂糖,薄力粉, 白ごま(すり),米油,ごま油, さつまいも,米粉	だいこん,きゅうり,緑豆もやし, ホールコーン缶,赤ピーマン,にんにく, 玉葱,にんじん,マッシュルーム(ゆで), しめじ,さやいんげん	773 kcal 29.5 g
23金	中華おこわ 小松菜と春雨のサラダ 豆腐チゲ風スープ	○	牛乳,鶏肉もも,干ひじき(乾), 焼き竹輪,豚ばら,木綿豆腐, 白みそ,赤みそ	もち米,精白米,米油,砂糖, 緑豆はるさめ,ごま油,ごま(いり)	長ねぎ,にんじん,たけのこ(ゆで),にら しょうが,さやいんげん,こまつな, ホールコーン缶,緑豆もやし,えのきたけ はくさい(キムチ漬),キャベツ	719 kcal 28.8 g
24月	きのこピラフ 白身魚のマリアナソースがけ 人参ポタージュ	○	牛乳,鶏肉もも,もうか, 生クリーム(乳)	精白米,バター,オリーブ油, でん粉,薄力粉, 米油(揚げ),砂糖	にんにく,玉葱,にんじん,エリンギ, えのきたけ,しめじ,パセリ,しょうが	853 kcal 31.3 g
25火	チキンクリームパスタ コロコロ夏野菜サラダ 果物(プルーン)	○	牛乳,鶏肉もも, 生クリーム(乳),エダムチーズ	スパゲティ,米油,オリーブ油, 米粉,バター,砂糖	にんにく,玉葱,にんじん,キャベツ, マッシュルーム(水煮缶詰), グリーンピース(冷凍),トマト,きゅうり, ホールコーン缶,プルーン	713 kcal 28.2 g
※材量の都合により、献立・食材を変更する場合があります。						777 kcal (830kcal)
						30.9 g (27~41.5g)

月平均
(区基準量)