



11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
4 火	ぶどうパン 鶏ひき肉と卵の2層焼き ピクルスカレー風味 小松菜クリームシチュー	○	牛乳,鶏ひき肉,たまご, 生クリーム(乳),鶏肉もも, 粉チーズ(パルメザン)	ぶどうパン,パン粉(生),砂糖, 米油,じゃがいも, バター,薄力粉	玉葱,にんじん,パセリ,だいこん, きゅうり,マッシュルーム(水煮), ホールコーン,こまつな	834 kcal 36.3 g
5 水	ピビンパ 味噌ワタンスープ かき(柿)	○	牛乳,豚ひき肉,レンズまめ(乾) たまご,鶏肉むね,赤みそ	精白米,精麦,米油,砂糖, ごま油,三温糖,白ごま, 白ごま(ねり),ワタンの皮	しょうが,だいこん,だいずもやし, こまつな,にんじん,にんにく,玉葱, キャベツ,えのきたけ,にら,かき(甘がき)	805 kcal 32.1 g
6 木	鮭と秋野菜の混ぜご飯 こぎつね和風サラダ 田舎汁 スイートポテト	○	牛乳,生鮭,鶏肉もも,油揚げ, 絹ごし豆腐,白みそ,生クリーム,たまご	精白米,もち米,米油,砂糖, こんにゃく,じゃがいも, さつまいも,バター	にんじん,ごぼう,れんこん,しめじ, えのきたけ,こねぎ,キャベツ,きゅうり, 赤ピーマン,ホールコーン缶,玉葱, だいこん,長ねぎ,しょうが	752 kcal 28.8 g
7 金	ご飯 ホタテ入りしゅうまい 中華風野菜 豚肉と大根の中華煮	○	牛乳,鶏ひき肉,ほたてがし(貝柱) 豚肉,生揚げ	精白米,砂糖,でん粉,ごま油, しゅうまいの皮,板こんにゃく(白)	しょうが,玉葱,キャベツ,きゅうり, にんじん,だいこん,しめじ,はくさい	859 kcal 35.1 g
10 月	とりめし 野菜の辛子醤油あえ だんご汁 アップルゼリー	○	牛乳,鶏肉もも,油揚げ, 白みそ,パルメザン	精白米,米油,砂糖,薄力粉	にんにく,ごぼう,さやいんげん,こまつな, 緑豆もやし,にんじん,だいこん, 長ねぎ,りんごジュース	727 kcal 24.8 g
11 火	キムチ焼きそば 豆腐と野菜のたまごスープ ごまのプリッツ	○	牛乳,豚肉,蒸しわかめ,たまご 絹ごし豆腐,たまご,カットわかめ	米油,蒸し中華麺(油なし), ごま油,でん粉,春巻きの皮, バター,砂糖,黒ごま,米油(揚げ)	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん, キャベツ,緑豆もやし, はくさい(キムチ漬け),にら,干し椎茸	725 kcal 28.9 g
12日、13日は中間考査のため、給食はありません。(中間考査最終日(14日)は給食があります。)						
14 金	豚と野菜の生姜焼き丼 大根のかきたま汁 黒糖みるく寒天	○	牛乳,豚肩肉,鶏肉むね,たまご, 粉寒天,きな粉(大豆)	精白米,精麦,米油, つきこんにゃく(白),砂糖, でん粉,黒砂糖	玉葱,しょうが,たけのこ(水煮),長ねぎ, だいこん,にんじん,緑豆もやし,こねぎ	781 kcal 31.6 g
17 月	ごま味噌肉うどん いがぐり揚げ みかん	○	牛乳,豚肩肉,赤みそ,油揚げ いんげんまめ(乾)	米油,白ごま(ねり),冷凍うどん, さつまいも,砂糖,バター,薄力粉, そうめん(乾),米油(揚げ)	しょうが,にんじん,玉葱,緑豆もやし, こまつな,みかん	753 kcal 27.0 g
18 火	吹き寄せご飯 和風ミートローフ 豆と野菜の和風スープ	○	牛乳,鶏肉もも,油揚げ,鶏ひき肉 たまご,白みそ,ベーコン 大豆(国産・乾),蒸しわかめ	精白米,もち米,砂糖,さつまいも, 米油(揚げ),米油,パン粉(生)	干し椎茸,にんじん,しめじ,さやいんげん, 玉葱,しょうが,キャベツ,かぶ	830 kcal 37.5 g
19 水	さんまご飯 野菜の炊き合わせ(たけのこ入り) さつまいもの味噌汁	○	牛乳,さんま(開き),油揚げ 鶏肉もも(皮付),生揚げ 赤みそ,白みそ	精白米,精麦,でん粉,薄力粉, 米ぬか油(揚げ),砂糖,しらたき, 白ごま,こんにゃく, 三温糖,さつまいも	しょうが,にんじん,干し椎茸, たけのこ(水煮),ごぼう, さやいんげん,玉葱,緑豆もやし,長ねぎ	890 kcal 33.0 g
20 木	カレーミートrost ごまドレッシングサラダ お米のポタージュ	○	牛乳,鶏ひき肉,レンズまめ(乾) シュレッドチーズ,いんげんまめ 鶏肉もも,スキムミルク,生クリーム	胚芽食パン,米油,薄力粉, ごま油,砂糖,白ごま(ねり), 白ごま(すり),精白米,じゃがいも	にんにく,玉葱,にんじん,パセリ, キャベツ,きゅうり,ホールコーン, クリームコーン	769 kcal 35.4 g
21 金	秋野菜カレーライス ツナサラダ りんご	○	牛乳,鶏肉もも まぐろ缶詰(水煮・7人)	精白米,精麦,米油,さつまいも, 薄力粉,バター,オリーブ油	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん, ホールトマト(缶),なす,しめじ,きゅうり, キャベツ,ホールコーン,りんご	859 kcal 25.3 g
25 火	ご飯 チカの南蛮漬け 千草和え 肉じゃが	○	牛乳,チカ,油揚げ,豚肉	精白米,でん粉,薄力粉, 米油(揚げ),ごま油,砂糖, しらたき,米油,じゃがいも	しょうが,玉葱,にんじん,こねぎ,キャベツ, こまつな,干し椎茸	803 kcal 29.5 g
26 水	タッカルピライス 卵と青菜のスープ りんごのコンポート ヨーグルト添え	○	牛乳,鶏肉もも,生揚げ たまご,プレーンヨーグルト	精白米,精麦,米油,砂糖,もち(トック), でん粉,白ごま,グラニュー糖	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん, キャベツ,はくさい(キムチ漬け),にら, だいこん,チンゲンツァイ,りんご,レモン	883 kcal 33.5 g
27 木	かつめし きゃべつとじゃこのさっぱり和え みかん	○	牛乳,豚ひれ,たまご,ちりめんじゃこ	精白米,精麦,米油,バター, 薄力粉,パン粉(乾燥),パン粉(生), 米油(揚げ),砂糖,ごま油,白ごま	玉葱,こまつな,キャベツ, にんじん,みかん	857 kcal 34.9 g
28 金	スパゲティミートボールソース グリーンサラダ お豆のケーキ	○	牛乳,ベーコン,粉チーズ(パルメザン) 豚ひき肉,鶏ひき肉,たまご いんげんまめ,生クリーム	スパゲティ,米油,バター,薄力粉, パン粉(生),砂糖,黒ごま	にんにく,にんじん,玉葱, マッシュルーム(水煮),ホールトマト(缶), しょうが,キャベツ,きゅうり,ホールコーン	880 kcal 33.2 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。

おいせ

目黒区農業振興運営協議会より、目黒区内で栽培した『大根』を区立小・中学校およびこども園の
全校・園に無償提供していただけたことになりました。貴重な地元の味です。味わって食べてください。
目黒南中では、26日の【卵と青菜のスープ】で使用します。



月平均
(区基準量)

813 kcal
(830kcal)
31.7 g
(27~41.5g)