



1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)	エネルギー たんぱく質
8 木	オムチキライス ごまドレッシングサラダ 果物(りんご)	○	牛乳,鶏肉もも(皮付),たまご	精白米,米油,バター,ごま油, 砂糖,白ごま(ねり),白ごま(すり)	玉葱,にんじん,マッシュルーム(ゆで), キャベツ,きゅうり,ホールコーン, にんにく,りんご	735 kcal 27.8 g
9 金	七草ごはん 松風焼き トック雑煮	○ 	牛乳,鶏肉むね(皮付),油揚げ, 鶏むき肉,干ひじき(乾),たまご, 赤みそ,鶏肉もも,蒸しかまぼこ	精白米,もち米,米油,ごま油, パン粉(乾燥),砂糖, 白ごま,もち(トック)	にんじん,干し椎茸,だいこん, かぶ,かぶ(葉),長ねぎ,せり, しょうが,こまつな	763 kcal 37.0 g
1 3 火	スパゲティーナボリタン ふわふわ卵スープ 黒蜜パンナコッタ	○	牛乳,ベーコン,豚肉(もも), ウィンナー,粉チーズ(パルメザン), 鶏肉むね(皮付),たまご, 生クリーム(乳),ゼラチン	スパゲティ,米油,バター, じゃがいも,てん粉,パン粉(乾燥), 砂糖,黒砂糖	にんにく,にんじん,玉葱, ピーマン,パセリ	847 kcal 31.0 g
1 4 水	手作りカレーパン きゃべツナサラダ トマトクリームスープ	○	牛乳,たまご,鶏むき肉, ツナ(水煮フレーク),豚肉, いんげんまめ,生クリーム(乳)	薄力粉,強力粉(1等),砂糖, 無塩バター,米油,じゃがいも, パン粉(乾燥),パン粉(生),バター	玉葱,にんじん,キャベツ,ホールコーン, こまつな,にんにく,セロリ,しめじ	766 kcal 29.9 g
1 5 木	ご飯 玉ねぎとひき肉の中華オムレツ マーボー春雨 わかめスープ	○	牛乳,鶏むき肉,たまご,豚むき肉, 絹ごし豆腐,カットわかめ	精白米,じゃがいも,ごま油,砂糖, 米油,緑豆はさめ,てん粉	玉葱,パセリ,にんにく,しょうが,長ねぎ, にんじん,にら,だいこん,緑豆もやし	724 kcal 29.2 g
1 6 金	リクエスト給食(1年生)	○	牛乳,鶏むき肉,油揚げ, 鶏肉,ハム,粉寒天	精白米,ごま油,しらたき,三温糖, てん粉,米油(揚げ),砂糖, 米油,白ごま	にんじん,たけのこ(水煮),干し椎茸, さやいんげん,にんにく,しょうが, 切干しいたけ,きゅうり,緑豆もやし, りんご(ジュース),みかん缶,黄桃缶,パイン缶	826 kcal 33.4 g
1 9 月	ねぎ塩豚丼 野菜と豆腐の中華スープ マーラーカオ(中華蒸しカステラ)	○	牛乳,豚肉(もも),鶏肉むね, 絹ごし豆腐,たまご,生クリーム(乳)	精白米,精麦,ごま油,米油, てん粉,白ごま,薄力粉, 三温糖,黒ごま	長ねぎ,にんにく,玉葱,緑豆もやし, レモン,こねぎ,にんじん,干し椎茸, キャベツ,しょうが汁,チンゲンツァイ	823 kcal 31.5 g
2 0 火	ご飯 鯖の味噌煮 野菜の辛子醤油あえ みぞれ汁	○	牛乳,まさば,みそ(赤), 鶏肉,生揚げ	精白米,砂糖,てん粉, 板こんにやく(白)	しょうが,こまつな,緑豆もやし, にんじん,しめじ,だいこん,長ねぎ	726 kcal 33.5 g
2 1 水	あんかけ焼きそば 大豆とじゃこの甘辛揚げ 果物(オレンジ)	○	牛乳,豚肩ロース(脂身つき), 蒸しかまぼこ,うずら卵, 大豆(国産・乾),ちりめんじゃこ	米油,蒸し中華麺(油なし), てん粉,ごま油,米油(揚げ), 砂糖,白ごま	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,オレンジ	802 kcal 33.3 g
2 2 木	ご飯 豚肉の生姜焼き ポテトサラダ きゃべつと揚げの味噌汁	○ 	牛乳,豚肉,ハム,かつお系削り, 油揚げ,絹ごし豆腐,白みそ,赤みそ	精白米,米油,てん粉,白ごま, じゃがいも,砂糖,マヨネーズ	にんにく,しょうが,玉葱,ピーマン, キャベツ,きゅうり,にんじん	739 kcal 30.5 g
2 3 金	ミルクセサミトースト シーザーサラダ ポークピーンズ	○	牛乳,スキムミルク,ベーコン, 粉チーズ(パルメザン), 豚肉,大豆(国産・乾), ひよこめ(乾)	バター,砂糖,白ごま(すり), 食パン,米油,じゃがいも,てん粉	キャベツ,きゅうり,赤ピーマン, ホールコーン缶,玉葱,にんじん, ホールトマト(缶)	718 kcal 29.3 g
2 6 月	ばら寿司 きび団子汁 桃のミルクゼリー	○ 	牛乳,鶏肉もも(皮付),油揚げ, むきえび(養殖),たまご,さつま揚げ, 絹ごし豆腐,カラギーナン, 生クリーム(乳)	精白米,砂糖,米油, 板こんにやく(白), きび(精白粒),白玉粉	干し椎茸,かんぴょう(乾),にんじん, さやいんげん,だいこん,しめじ, 長ねぎ,黄桃缶	745 kcal 28.9 g
2 7 火	ぶりかつ丼 こぎつねキャベツ くしよ	○ 	牛乳,ぶり,たまご,油揚げ, 鶏肉むね(皮付),焼き竹輪, 焼き豆腐	精白米,米粉,パン粉(乾燥), 米油(揚げ),砂糖,米油, こんにやく(精粉),さといも,てん粉	キャベツ,きゅうり,赤ピーマン, ホールコーン缶,玉葱,にんじん, だいこん,長ねぎ	867 kcal 34.5 g
2 8 水	たこめし 野菜の磯辺和え 鶏肉と野菜の煮物	○ 	牛乳,油揚げ,まだこ,刻みのり, 鶏肉もも(皮付),生揚げ	精白米,砂糖,こんにやく,じゃがいも	ごぼう,にんじん,こねぎ,こまつな, 緑豆もやし,玉葱,たけのこ(ゆで), さやいんげん	719 kcal 34.6 g
2 9 木	おざら せいだのたまじ 小松菜のおかか和え	○ 	牛乳,鶏肉もも(皮付),油揚げ, 赤みそ,かつお系削り	冷凍ほうとう,砂糖,てん粉, じゃがいも,米油(揚げ), ごま油,米油	玉葱,干し椎茸,にんじん, たけのこ(ゆで),こまつな,長ねぎ, 緑豆もやし,ホールコーン	723 kcal 28.2 g
3 0 金	油麩井 おくずかけ ずんだもち	○ 	牛乳,蒸しかまぼこ,たまご, 油揚げ,絹ごし豆腐	精白米,精麦,しらたき(白), 油ふ,砂糖,つきこんにやく(白), さといも,てん粉,そうめん(乾), 白玉粉,上新粉	にんじん,玉葱,干し椎茸,こねぎ, ごぼう,だいこん,むきえだまめ(冷凍)	797 kcal 28.5 g

※都合により、献立・食材を変更する場合があります。

1月22日(木)実施 生徒作成献立
1年A組の献立作成者より

「献立の工夫点」
なるべく同じ食材を無くして味つけのバランスを良くしました。
「栄養士より」
献立作成者からポテトサラダのじゃがいもはつぶしたいという思いを聞いています。実際に給食で
提供する場合には食材の切り方や味つけなど細かい意見がとても重要です。

月平均 (区基準量)	770 kcal (830kcal) 31.2 g (27~41.5g)
---------------	-----------------------------------------------

