

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 kcal g
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,鶏ひき肉,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,千し椎茸,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),ウインナー,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,でん粉,パン粉(乾燥),砂糖,黒砂糖	にんにく,にんじん,玉葱,ビーマン,パセリ	847 kcal 31.0 g
1 4 水	手作りカレーパン きやべツナサラダ トマトクリームスープ	牛乳,たまご,鶏ひき肉,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,セロリー,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 マー婆ー春雨 わかめスープ	牛乳,鶏ひき肉,たまご,豚ひき肉,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,緑豆はるさめ,でん粉	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,鶏ひき肉,油揚げ,鶏肉,ハム,粉寒天	精白米,ごま油,しらたき,三温糖,でん粉,米油(揚油),砂糖,米油,白ごま	にんじん,たけのこ(水煮),千し椎茸,さやいんげん,にんにく,しょうが,切干だいこん,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,でん粉,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,千し椎茸,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 鰯の味噌煮 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,でん粉,板こんにゃく(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),ちりめんじやこ	米油,蒸し中華麺(油なし),でん粉,ごま油,米油(揚油),砂糖,白ごま	しょうが,千し椎茸,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 【生徒作成献立】 1年A組 ※作成者からの献立紹介を 下に記載しています。 きやべつと揚げの味噌汁	牛乳,豚肉,ハム,かつお糸削り,油揚げ,絹ごし豆腐,白みそ,赤みそ	精白米,米油,でん粉,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,ビーマン,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 ポークビーンズ	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),ひよこまめ(乾)	バター,砂糖,白ごま(すり),食パン,米油,じゃがいも,でん粉	キャベツ,きゅうり,赤ビーマン,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 岡山県 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,板こんにゃく(白),きび(精白粒),白玉粉	千し椎茸,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 こくしょ 新潟県	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(揚油),砂糖,米油,こんにゃく(精粉),さといも,でん粉	キャベツ,きゅうり,赤ビーマン,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,こんにゃく,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 山梨県 小松菜のおかか和え	牛乳,鶏肉もも(皮付),油揚げ,赤みそ,かつお糸削り	冷凍ほうとう,砂糖,でん粉,じゃがいも,米油(揚油),ごま油,米油	玉葱,千し椎茸,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	油麩丼 おくずかけ ずんだもち 宮城県	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,つきこんにゃく(白),さといも,でん粉,そうめん(乾),白玉粉,上新粉	にんじん,玉葱,千し椎茸,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。

《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)

