



5月献立表



令和8年度

目黒区立目黒南中学校

日	献立	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
1 金	中華ちまき ナムル 豆腐と春雨のスープ		牛乳,鶏肉もも(皮なし), 鶏肉もも(皮付),絹ごし豆腐 ほたてがいか(貝柱・煮干し),豚肉	米油,砂糖,ごま油,もち米, てん粉,緑豆はるさめ	干し椎茸,たけのこ(水煮),にんじん, ホールコーン缶,だいずもやし,こまつな, キャベツ,にんにく,玉葱,にら,しょうが	713 kcal 28.1 g
7 木	鶏南蛮うどん ちくわの磯辺揚げ パイン		牛乳,鶏肉もも(皮付),油揚げ, うずら卵,焼き竹輪,たまご,あおのり	冷凍うどん,薄力粉,油	 にんじん,だいこん,干し椎茸,たけのこ(水煮), 玉葱,長ねぎ,こまつな,パイナップル	751 kcal 33.2 g
8 金	ハムポテトドッグ わかめサラダ ミネストローネ		牛乳,ロースハム,プロセスチーズ, カットわかめ,ベーコン,豚肉(もも)	じゃがいも,マヨネーズ(全卵型), コッペパン,砂糖,米油, オリーブ油,マカロニ	にんにく,玉葱,きゅうり,ホールコーン, だいこん,にんじん,キャベツ,ホールトマト(缶)	724 kcal 28.6 g
1 1 月	鶏ごぼうおこわ 鯖の山椒焼き 千草和え 黒蜜寒天		牛乳,鶏肉もも(皮付),さわら, 油揚げ,寒天,きな粉(大豆)	精白米,もち米,砂糖,白ごま, しらたき,米ぬか油,黒砂糖	ごぼう,しょうが,さやいんげん,キャベツ, こまつな,にんじん	779 kcal 35.6 g
1 2 火	スパゲティーナポリタン ふわふわ卵スープ スイートピーンズ		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, いんげんまめ(ゆて),生クリーム(乳)	スパゲティ,米油,バター, じゃがいも,てん粉,パン粉(乾燥), さつまいも,砂糖	にんにく,にんじん,玉葱,ピーマン,パセリ	744 kcal 31.0 g
1 3 水	ご飯 ジャンボ餃子 特製ソースがけ 中華風だいこん にらたまスープ		牛乳,豚ひき肉,ちりめんじゃこ, 鶏肉もも(皮付),たまご,絹ごし豆腐	精白米,てん粉,ごま油,薄力粉, ぎょうざの皮,米油(揚油), 米油,砂糖,白ごま	しょうが,長ねぎ,にら,キャベツ,にんにく, だいこん,にんじん,玉葱	807 kcal 29.5 g
1 4 木	パンブキンパン ポテトアスパラグラタン ひよこ豆と野菜のスープ メロン		牛乳,ベーコン,鶏肉もも(皮付), 脱脂粉乳,シュレッドチーズ, 豚肉(もも),ひよこめ(乾)	パンブキンパン,米油, じゃがいも,米粉	 玉葱,マッシュルーム(水煮缶詰),にんじん, アスパラガス,ホールコーン缶,パセリ, にんにく,キャベツ,こまつな,メロン	733 kcal 34.2 g
1 5 金	ブルコギ丼 中華風野菜 大豆とじゃこのカリカリ揚げ		牛乳,豚肉(もも),大豆(国産・乾), ちりめんじゃこ	精白米,精麦,米油,砂糖, 白ごま,ごま油,てん粉,米油(揚油)	にんにく,にら,にんじん,玉葱,キャベツ, だいこん,きゅうり	782 kcal 33.5 g
1 8 月	軟炒麺(ルアンチャーメン) 華風きゅうり ミルクずもち		牛乳,豚肉(もも),いか(短冊), うずら卵,きな粉(大豆)	蒸し中華麺(油なし),米油, てん粉,ごま油,砂糖,白ごま, さつまいもてん粉	にんにく,しょうが,たけのこ(水煮), にんじん,玉葱,キャベツ,緑豆もやし, 長ねぎ,にら,きゅうり	804 kcal 32.6 g
1 9 火	奄美の鶏飯(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(皮付),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), こまつな,緑豆もやし,にんじん	722 kcal 30.4 g
2 0 水	手作りカレーパン コーンサラダ トマトクリームスープ		牛乳,たまご,鶏ひき肉,豚肉(もも), いんげんまめ(ゆて),生クリーム(乳)	薄力粉,強力粉,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,きゅうり,ホールコーン, にんにく,セロリー,しめじ	782 kcal 29.0 g
2 1 木	ひじきご飯 和風ミートローフ キャベツのごま和え オレンジ		牛乳,鶏肉もも(皮付), 干ひじき(スルメ釜・乾),油揚げ, 大豆(国産・乾),鶏ひき肉,豚ひき肉, たまご,西京みそ	精白米,精麦,砂糖,油, パン粉(生),白ごま,白ごま(すり)	にんじん,ごぼう,玉葱,干し椎茸,キャベツ, にら,オレンジ(デコポン)	786 kcal 35.6 g
2 2 金	ご飯 カツオの立田揚げオニオンソース 小松菜と揚げのおひたし 大根のかきたま汁		牛乳,かつお(角切り), 油揚げ,かつお系削り, 豚肉(もも),たまご	 精白米,てん粉,薄力粉, 米油(揚油),砂糖	しょうが,玉葱,こまつな,緑豆もやし, にんじん,だいこん,こねぎ	786 kcal 39.2 g
2 5 月	ご飯 ししゃものカレー揚げ 野菜のおかか和え じゃがいものそばろ煮		牛乳,からふとししゃも(生干し), かつお系削り,鶏ひき肉,生揚げ	精白米,薄力粉,てん粉,米油(揚油), 砂糖,米油,こんにゃく,じゃがいも	こまつな,緑豆もやし,にんじん,玉葱, グリーンピース(冷凍)	773 kcal 27.8 g
2 6 火	ハヤシライス ココロコ豆サラダ 甘夏		牛乳,豚肉(もも),ひよこめ(乾)	精白米,精麦,米油,バター, 薄力粉,砂糖	にんにく,玉葱,にんじん,ホールトマト(缶), セロリー,えだまめ(冷凍),きゅうり, ホールコーン,樹上完熟甘夏	783 kcal 24.8 g
2 7 水	春野菜のクリームスパゲッティ 大根サラダ りんごのケーキ		牛乳,鶏肉もも(皮付), エダムチーズ,たまご	スパゲティ,オリーブ油,米粉,バター, 米油,砂糖,薄力粉	にんにく,キャベツ,玉葱,にんじん, パセリ,だいこん,きゅうり, ホールコーン,りんご	823 kcal 30.3 g
2 8 木	ツナエッグトースト ポトフ フルーツヨーグルト		牛乳,たまご,まぐろ缶詰(水煮ルー), シュレッドチーズ,鶏肉もも(皮付), プレーンヨーグルト,生クリーム(乳)	食パン,米油,砂糖, マヨネーズ(全卵型),じゃがいも, グラニュー糖	玉葱,にんにく,パセリ,マッシュルーム(水煮), にんじん,キャベツ,パイン缶,黄桃缶	728 kcal 29.3 g
2 9 金	ロコモコ パリパリサラダ パイン		牛乳,豚ひき肉,木綿豆腐,たまご	精白米,精麦,米油,パン粉(乾燥), てん粉,砂糖,ワタンの皮,油(揚油)	玉葱,キャベツ,にんにく, マッシュルーム(ゆて),グリーンピース(冷凍), 黄ピーマン,きゅうり,にんじん,パイナップル	843 kcal 30.7 g

図書コラボ給食 【本日のメニューは】

～本に出てきた料理～

著作：行成 薫
出版：集英社文庫

《料理の紹介》

この本の主人公が試行錯誤を繰り返したロコモコを作ります。今回は卵をのせず、デミグラスソースにマッシュルームやオニオンを加えたこだわりの特製ソースを作ります。

月平均
(区基準量)

770 kcal
(830kcal)
31.3 g
(27~41.5g)

