

【訂正版】

2026年 7月

# 7月献立表

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
1 水	夏野菜の豚キムチ丼 ナムル みかん牛乳寒天	牛乳,豚肩肉,粉寒天	精白米,精麦,ごま油,砂糖, 米油(揚油),てん粉,米油	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん,干し椎茸, はくさい(キムチ漬け),ピーマン,なす, むきえだまめ(冷凍),だいずもやし, こまつな,キャベツ,みかん缶	739 kcal 27.4 g
2 木	クリームウインナードッグ じゃこのカリカリサラダ ミネストローネ	牛乳,ウインナー,シュレッドチーズ, ちりめんじゃこ,ベーコン,豚肉	コッペパン,バター,米粉,米油, ごま油,砂糖,オリーブ油, じゃがいも,マカロニ・スパゲティ	だいこん,きゅうり,緑豆もやし,ホールコーン, 赤ピーマン,にんにく,玉葱,にんじん, キャベツ,ホールトマト(缶)	793 kcal 35.7 g
3 金	ホテルご飯 キャベツとツナの香味あえ 厚揚げとじゃがいもの味噌汁	牛乳,鶏ひき肉,レンズまめ(乾), ツナ(水煮フレック),生揚げ, カットわかめ,白みそ,赤みそ	精白米,精麦,米油,砂糖, てん粉,ごま油,じゃがいも	しょうが,玉葱,ごぼう,ホールコーン, さやいんげん,キャベツ,にんじん, にんにく,えのきたけ	732 kcal 27.7 g
6 月	タコライス イナムドウチ 黒糖サターアングギー	牛乳,豚ひき肉,レンズまめ(乾), プロセスチーズ(ダイス), 豚ばら,蒸しわかめ,白みそ,たまご	精白米,精麦,ごま油,砂糖, 板こんにやく(白),黒砂糖, 米油,薄力粉,米油(揚油)	にんにく,玉葱,にんじん,キャベツ, 赤ピーマン,だいこん,干し椎茸	897 kcal 31.8 g
7 火	ちらし寿司 セタそうめん汁 天の川ゼリー	牛乳,鶏肉もも(皮付),油揚げ,たまご, 絹ごし豆腐,なると,粉寒天,乳酸菌飲料	精白米,精麦,砂糖,米油, そうめん(乾)	ごぼう,にんじん,干し椎茸,たけのこ(水煮), かんぴょう(乾),さやいんげん,だいこん, こまつな,長ねぎ,ぶどうジュース,パイン缶	727 kcal 26.8 g
8 水	スパゲティ海の幸ソース イタリアンドレッシングサラダ すいか	牛乳,ベーコン,豚ひき肉, いか(短冊),シュレッドチーズ	スパゲティ,米油,オリーブ油, 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), キャベツ,きゅうり,ホールコーン, 小玉すいか	721 kcal 27.4 g
9 木	ミルクパン ツナコロッケ ごまドレッシングサラダ 彩り野菜のコロコロスープ	牛乳,ツナフレック(水煮),たまご, ベーコン,豚肩肉, 粉チーズ(パルメザン)	ミルクパン,米油,バター,じゃがいも, 乾燥マッシュポテト,薄力粉,パン粉(生), パン粉(乾燥),米油(揚油),ごま油, 砂糖,白ごま(ねり), 白ごま(すり),オリーブ油	にんじん,玉葱,しょうが,だいこん,きゅうり, ホールコーン,にんにく,セロリ, キャベツ,西洋かぼちゃ,ホールトマト(缶)	835 kcal 32.0 g
10 金	鶏肉のねぎソースがけ 五目きんぴら 生揚げと野菜のうま煮	牛乳,鶏肉もも(皮付),さつま揚げ, 鶏ひき肉,生揚げ	精白米,ごま油,砂糖,てん粉, 米油,しらたき(白),じゃがいも	しょうが汁,長ねぎ,ごぼう,にんじん, さやいんげん,玉葱,しょうが, たけのこ(水煮),グリーンピース(冷凍)	854 kcal 37.4 g
11 土	チンジャオロースー并 春雨サラダ 冬瓜のたまごスープ	牛乳,豚肉,焼き竹輪, 鶏肉もも(皮付),たまご	精白米,精麦,米油,砂糖,てん粉, ごま油,緑豆はるさめ,ごま(いり)	緑豆もやし,ピーマン,たけのこ(水煮), にんにく,しょうが,きゅうり,にんじん, ホールコーン,とうがん,こねぎ	750 kcal 28.8 g

13日(月)は振替休業日です。

14 火	どうもろこしご飯 あじフライ 糸寒天のごま酢和え けんちん汁	牛乳,あじ,たまご,寒天, 油揚げ,絹ごし豆腐	精白米,バター,薄力粉,パン粉(生), パン粉(乾燥),砂糖,ごま油, じゃがいも,こんにやく	どうもろこし,にんじん,きゅうり, 緑豆もやし,玉葱,ごぼう, だいこん,長ねぎ	725 kcal 31.0 g
15 水	枝豆チャーハン いかとじゃが芋の甘辛揚げ 中華春雨スープ	牛乳,たまご,鶏ひき肉,いか(短冊), 鶏肉むね(皮付),絹ごし豆腐	精白米,精麦,米油,砂糖,てん粉, 薄力粉,じゃがいも,米油(揚油), 三温糖,緑豆はるさめ,ごま油	にんじん,たけのこ(ゆで), ホールコーン,長ねぎ,えだまめ, 干し椎茸,緑豆もやし,キャベツ, しょうが,チンゲンツアイ	752 kcal 32.9 g
16 木	トマト坦々つけ麺 チョレギサラダ 桃のパパロア風ゼリー	牛乳,豚ひき肉,赤みそ,カットわかめ, 刻みのり,カラギーナン,生クリーム(乳)	蒸し中華麺(油なし),米油,ラード, 砂糖,ごま油,白ごま(すり), 白ごま(ねり),てん粉,白ごま	干し椎茸,ダイズ(缶), はくさい,にら,長ねぎ,にんにく, しょうが,にんじん, だいこん,きゅうり,キャベツ,黄桃缶	791 kcal 27.7 g
17 金	パインパン 白身魚のエスカベッシュ さっぱりサラダ 夏野菜のクリームスープ	牛乳,ホキ,ハム, 鶏肉もも(皮付), 生クリーム(乳), エダムチーズ	パインパン,オリーブ油,砂糖, 米油,バター,薄力粉	玉葱,レモン(汁),にんにく,パセリ,トマト, キャベツ,きゅうり,にんじん,ズッキーニ, 西洋かぼちゃ,ホールコーン	777 kcal 35.5 g

※都合により、献立・食材料量を変更する場合があります。

## 図書コラボ給食

～本に出てきた料理～

### 【オルタネート】

著：加藤シゲアキ  
出版：新潮社

＜本と料理の紹介＞

高校3年生の主人公 新見蓉(にいみ いるる)が所属する調理部は、同じ高校でインターハイに出るバスケット部に差し入れをすることに。何を差し入れるのか悩んだ結果、高校の畑で育てた新鮮なとうもろこしを使い、バターの塩気で甘味を引き立たせたおにぎりを作りました。

給食ではおにぎりにはしませんが、旬のとうもろこしの甘味が広がる「とうもろこしご飯」を作ります。

7/14(火)  
とうもろこしご飯



## 行事食「七夕」

7月7日は五節句のひとつ「七夕」です。中国から伝わった「織姫と彦星」の伝説がもとになった行事で、機織りの糸や夜空に浮かぶ天の川に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。給食では、短冊に切った具材とそうめんを入れた七夕汁、天の川に見立てたゼリーを作ります。

## 給食当番用エプロンの洗濯と回収について

夏休み前の最終登校日(7月17日)まで給食があります。最終日の給食当番はエプロンセットの持ち帰り洗濯をお願いします。洗濯を終えたエプロンセットは、夏休み期間中に行われる三者面談で回収します。忘れずに持参してください。

【夏休み明け給食開始日：9月1日(火)】



月平均  
(区基準量)

776 kcal  
(830kcal)  
30.9 g  
(27~41.5g)