9月献立表

2026年 9月

目黒区立目黒南中学校

日	献立	MILK	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 火	夏野菜カレー カラフルサラダ 果物（梨）	○	牛乳,鶏ひき肉,シュレッドチーズ	精白米,精麦,米油,バター, 薄力粉,砂糖	しょうが,にんにく,玉葱,にんじん,なす, さやいんげん,西洋かぼちゃ,トマト, キャベツ,きゅうり,ホールコーン, 赤ピーマン,日本なし	820 kcal 24.4 g
2 水	中華おこわ 小松菜と春雨のサラダ 豆腐チゲ風スープ	○	牛乳,鶏肉もも(皮付), 干ひじき(鉄釜、乾),焼き竹輪, 豚ばら肉,木綿豆腐,白みそ,赤みそ	もち米,精白米,米油,砂糖, 緑豆はるさめ,ごま油,ごま(いり)	長ねぎ,にんじん,たけのこ(ゆで),しょうが, さやいんげん,こまつな,ホールコーン, 緑豆もやし,はくさい(キムチ漬け), キャベツ,えのきたけ,にら	719 kcal 28.8 g
3 木	ガーリックチーズトースト ツナサラダ ポークビーンズ 果物（巨峰）	○	牛乳,シュレッドチーズ, まぐろ缶詰(水煮), 大豆(国産、乾),豚肉(もも)	ソフトフランスパン,バター, 米油,オリーブ油, 砂糖,じゃがいも	にんにく,パセリ,にんじん,きゅうり,キャベツ, ホールコーン,レモン(汁),玉葱, ホールトマト(缶),ぶどう(皮つき、生)	768 kcal 34.2 g
4 金	豚肉と厚揚げの味噌炒め丼 もやしの甘酢和え ほうじ茶ミルクゼリー	○	牛乳,豚ばら肉,うずら卵,赤みそ, 生揚げ,油揚げ, カラギーナン,生クリーム(乳)	精白米,精麦,米油,砂糖, でん粉,白ごま,ごま油	にんにく,しょうが,にんじん,玉葱, たけのこ(ゆで),キャベツ,こまつな, 緑豆もやし,きゅうり	897 kcal 30.0 g
7 月	あんかけサンマーメン 五目春巻き 黒ごまプリン 【実習生作成献立】	○	牛乳,豚肩肉,豚ひき肉, カラギーナン,調製豆乳	蒸し中華麺(油なし),米油,でん粉, ごま油,緑豆はるさめ,春巻きの皮, 薄力粉,米油(揚油),砂糖,黒ごま(ねり)	しょうが,にんにく,にんじん,玉葱, たけのこ(水煮缶詰),はくさい,緑豆もやし, きくらげ(乾),チンゲンツァイ,赤ピーマン, 干し椎茸,長ねぎ	838 kcal 29.5 g
8 火	こまつなビスキュイパン じゃこのカリカリサラダ 鶏肉のトマトクリームスープ	○	牛乳,たまご,ちりめんじゃこ, 鶏肉むね(皮付),生クリーム(乳)	丸パン,バター,砂糖,薄力粉, 白ごま(すり),米油, ごま油,じゃがいも,米粉	こまつな,だいこん,きゅうり,緑豆もやし, ホールコーン,赤ピーマン,玉葱,にんじん, マッシュルーム(ゆで),ダイストマト(缶), グリンピース(冷凍)	807 kcal 30.5 g
9 水	ご飯 銀さわらの甘酢がけ きゃべつの中華サラダ じゃがいも麻婆	○	牛乳,銀さわら,蒸しかまぼこ,鶏ひき肉	精白米,米油,砂糖,でん粉, ごま油,じゃがいも	玉葱,にんじん,こねぎ,キャベツ,きゅうり, しょうが,たけのこ(水煮缶詰),ピーマン, 赤ピーマン,長ねぎ	761 kcal 32.4 g
10 木	キンパ風混ぜご飯 チーズタッカルビ もずくと豆腐のスープ 【実習生作成献立】	○	牛乳,まぐろ缶詰(水煮),刻みのり, たまご,鶏肉もも(皮付),シュレッドチーズ, 沖縄もずく(塩蔵、塩抜き),絹ごし豆腐	精白米,精麦,ごま油,黒ごま(すり), 砂糖,米油,さつまいも,でん粉	にんじん,ごぼう,大根(たくあん千し), こまつな,にんにく,しょうが,玉葱,しめじ, キャベツ,こねぎ,えのきたけ, チンゲンツァイ,長ねぎ	742 kcal 33.3 g
11 金	たこめし せんざんき 石花汁 【郷土料理】愛媛県	○	牛乳,油揚げ,まだこ(ゆで), 鶏肉むね(皮付),絹ごし豆腐, 焼き竹輪,白みそ	精白米,砂糖,でん粉,米油(揚油), 板こんにゃく(白),さといも	ごぼう,にんじん,こねぎ, にんにく,しょうが, 切干しだいこん,生しいたけ	751 kcal 38.4 g
14 月	ツナコーンチーズトースト 大根とじゃこのサラダ キャベツのチャウダー 果物（マスカット）	○	牛乳,まぐろ缶詰(水煮), シュレッドチーズ, ちりめんじゃこ,ベーコン	食パン,マヨネーズ(卵黄型), ごま油,米油,砂糖,白ごま, バター,薄力粉	ホールコーン,にんにく,しょうが,レモン, 玉葱,パセリ,だいこん,にんじん,しょうが, キャベツ,マスカット	762 kcal 27.9 g
15日（火）、16日（水）は期末考査のため給食はありません。						
17 木	ガーリックライスなすミート きゃべまめサラダ パリごまサンド	○	牛乳,豚ひき肉,レンズまめ(乾), 粉チーズ(パルメザン), ひよこ豆(乾),卵黄,卵白	精白米,精麦,オリーブ油,じゃがいも, 米油(揚油),バター,薄力粉,米油, 砂糖,春巻きの皮,黒ごま	にんにく,パセリ,なす,玉葱, ホールトマト(缶),キャベツ, きゅうり,にんじん,ホールコーン	893 kcal 25.6 g
18 金	里芋ピラフ 鮭のマヨネーズ焼き ジュリエンヌスープ	○	牛乳,鶏肉もも(皮付),生鮭, シュレッドチーズ,ベーコン	精白米,バター,米油, さといも,砂糖, マヨネーズ(全卵型),スパゲティ	にんじん,マッシュルーム(ゆで), こねぎ,玉葱,ピーマン, 赤ピーマン,キャベツ	759 kcal 38.4 g
24 木	きつねうどん キャベツの即席漬け おはぎ 【行事食】彼岸	○	牛乳,鶏肉むね(皮付),うずら卵, 油揚げ,あずき(乾),きな粉(大豆)	冷凍うどん,砂糖,精白米,もち米	にんじん,長ねぎ,こまつな,キャベツ, きゅうり,しょうが	772 kcal 34.4 g
25 金	豚と野菜の生姜焼き丼 お月見汁 お月見フルーツ白玉 【行事食】十五夜	○	牛乳,豚肩肉 絹ごし豆腐, 蒸しかまぼこ	精白米,精麦,米油, つきこんにゃく(白),砂糖, でん粉,白玉粉,上新粉	玉葱,しょうが,たけのこ(ゆで),長ねぎ, だいこん,にんじん,みかん缶, パイン缶,白桃缶(果肉のみ)	829 kcal 28.2 g
28 月	わかめご飯 フレークチキンカツ ごま和え 鶏肉と野菜の煮物 【区連体応援献立】	○	牛乳,わかめ,鶏肉むね(皮付), 鶏肉もも(皮付),生揚げ	精白米,白ごま,薄力粉,コーンフレーク, パン粉(乾燥),米油(揚油), 砂糖,こんにゃく,じゃがいも	にんにく,緑豆もやし,こまつな, にんじん,玉葱, たけのこ(ゆで),さやいんげん	857 kcal 37.1 g
29（火）は目黒区立中学校連合体育大会のため給食はありません。						
30 水	ご飯 鯖の味噌煮 野菜の辛子醤油あえ 冬瓜のかきたま汁	○	牛乳,まさば,赤みそ,たまご	精白米,砂糖,でん粉	しょうが,こまつな, 緑豆もやし,にんじん, とうがん,こねぎ	711 kcal 31.8 g
					月平均 （区基準量）	793 kcal （830kcal） 31.6 g （27～41.5g）

栄養士実習の受け入れについて

8月31日（月）から9月11日（金）の2週間、昭和女子大学の学生2名が栄養士の実習生として来校します。栄養士になるための勉強をする大切な期間で、実習中には事前課題として作成した【実習生作成献立】も実施します。生徒の皆さんとは、教室や廊下で顔を合わせることもあります。給食の感想や大学での勉強のことなどいろいろな話をしてみてください。