10月献立表

2026年10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
2 金	しょうゆめし 手作りさつま揚げ 小松菜ともやしの胡麻和え 鶏ちゃんこ 【郷土料理】東京都	○	牛乳,焼きのり,メダイ(すり身), いか(すり身),たまご, 鶏肉モモ(皮付き), 油揚げ,絹ごし豆腐	精白米,もち米,ごま油,砂糖, でん粉,米油（揚油）, 白ごま(すり）,白ごま	にんじん,ごぼう,玉葱,しょうが, こまつな,緑豆もやし,にんにく, キャベツ,にら,えのきたけ	784 kcal 31.0 g
5 月	鶏ごぼうピラフ 白身魚の香草焼き ひよこ豆と野菜のスープ	○	牛乳,鶏ひき肉,しまほっけ, 粉チーズ（パルメザン）, 豚肉（もも）,ひよこまめ(乾)	精白米,米油,バター, パン粉(乾燥),オリーブ油	ごぼう,にんじん,玉葱,ホールコーン, こねぎ,レモン(汁),パセリ,バジル, にんにく,マッシュルーム(水煮), キャベツ,こまつな	722 kcal 37.6 g
6 火	ピザトースト バジルドレッシングサラダ 小松菜クリームシチュー 果物（ぶどう2種食べ比べ）	○	牛乳,ベーコン,豚ひき肉, シュレッドチーズ,生クリーム（乳） 鶏肉もも(皮付), 粉チーズ（パルメザン）	食パン,米油,砂糖, オリーブ油,じゃがいも, バター,薄力粉	にんにく,玉葱,マッシュルーム(水煮), ピーマン,キャベツ,きゅうり,にんじん, バジル,ホールコーン,こまつな, ピオーネ,シャインマスカット	726 kcal 30.1 g
7 水	びりんめし がね揚げ 太平燕［ﾀｲﾋﾟｰｴﾝ］ みかん 【郷土料理】熊本県	○	牛乳,鶏ひき肉,絞り豆腐,油揚げ, たまご,豚肉（もも）, むきえび(養殖), うずら卵,蒸しかまぼこ	精白米,米油,さつまいも,薄力粉, 砂糖,米油（揚油）, 緑豆はるさめ,ごま油	ごぼう,にんじん,干し椎茸,こねぎ, 切干しだいこん,しょうが,玉葱, たけのこ(水煮),キャベツ,きくらげ(乾), 緑豆もやし,チンゲンツァイ,早生みかん	863 kcal 30.9 g
8 木	麻婆焼きそば 切干大根のシャキシャキサラダ 果物(かき)	○	牛乳,豚ひき肉,赤みそ, 豆腐,ﾂﾅﾌﾚｰｸﾗｲﾄ	米油,蒸し中華麺(油なし), 砂糖,でん粉, ごま油,白ごま	しょうが,にんにく,干し椎茸,にんじん, 玉葱,にら,長ねぎ,切干しだいこん, きゅうり,だいこん,かき	746 kcal 26.5 g
9 金	ひじきご飯 蓮根つくね 豚汁	○	牛乳,鶏ひき肉,干ひじき(乾), 油揚げ,大豆(国産、乾),たまご, 豚ばら肉,絹ごし豆腐, 赤みそ,白みそ	精白米,精麦,砂糖,でん粉, パン粉(乾燥),白ごま, 米油,こんにゃく,じゃがいも	にんじん,ごぼう,さやいんげん, れんこん,長ねぎ,しょうが,だいこん	779 kcal 34.8 g
13 火	味噌ラーメン ビーンズポテト 果物（梨）	○	牛乳,豚ひき肉,赤みそ, 白みそ,大豆(国産、乾)	米油,バター,白ごま(ねり), ごま油,冷凍ラーメン, じゃがいも,でん粉,米油（揚油）	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん, 緑豆もやし,キャベツ,ホールコーン, 長ねぎ,こまつな,日本なし	726 kcal 34.3 g
14 水	ご飯 豆腐のまさご揚げ キャベツの即席漬け 肉じゃが	○	牛乳,木綿豆腐,鶏ひき肉, むきえび(養殖、すり身), ちりめんじゃこ, たまご,豚肩肉	精白米,白ごま,でん粉, 米油（揚油）, 砂糖,ごま油,米油, こんにゃく,じゃがいも	にんじん,長ねぎ,キャベツ, しょうが,玉葱,さやいんげん	817 kcal 33.6 g
15 木	フレンチトースト 鶏じゃがケチャップ炒め ポトフ	○	牛乳,たまご, 鶏肉むね(皮付), ウィンナー	食パン,砂糖,バター, グラニュー糖,でん粉,薄力粉, 米油（揚油）,じゃがいも, 白ごま(すり）,ごま(いり）,米油	ピーマン,にんにく,玉葱, にんじん,キャベツ	727 kcal 31.9 g
16 金	少し辛めのカレーライス フレンチサラダ 果物(りんご) 【図書コラボ給食】 題名:52ヘルツのクジラたち 料理:少し辛めのカレーライス	○	牛乳,豚肉（もも）, シュレッドチーズ	精白米,精麦,米油, じゃがいも, バター,薄力粉,砂糖	しょうが,にんにく,玉葱,にんじん, キャベツ,きゅうり,りんご	796 kcal 25.4 g
19 月	ご飯 ししゃものニ色揚げ 糸寒天のごま酢和え すき焼き煮	○	牛乳,からふとししゃも(生干し), あおのり,寒天,油揚げ, 豚肉（もも）,焼き豆腐	精白米,薄力粉,でん粉, 米油（揚油）,砂糖,白ごま, しらたき,三温糖	にんじん,きゅうり,緑豆もやし, はくさい,長ねぎ	819 kcal 33.7 g
20 火	セルフ照焼きチキンサンド トマトクリームスープ フルーツヨーグルト	○	牛乳,鶏肉もも(皮付),豚肉（もも）, いんげんまめ(ゆで), 生クリーム（乳）, プレーンヨーグルト	丸パン,砂糖,でん粉,米油, バター,グラニュー糖	しょうが,キャベツ,玉葱,にんにく, セロリー,にんじん,しめじ, パイン缶,黄桃缶,みかん缶	786 kcal 35.9 g
21 水	カツオとワカメのいそのご飯 小松菜と揚げのおひたし 厚揚げとじゃがいもの味噌汁	○	牛乳,かつお(角切り), わかめ,油揚げ,かつお糸削り, 生揚げ,白みそ,赤みそ	精白米,でん粉,薄力粉, 米油（揚油）,砂糖,ごま(いり）, じゃがいも	しょうが,こまつな,緑豆もやし, にんじん,玉葱,えのきたけ	751 kcal 29.3 g
22 木	ご飯 和風きのこハンバーグ 野菜の甘味噌あえ むらくも汁	○	牛乳,豚ひき肉,木綿豆腐, 白みそ,鶏肉もも(皮付),たまご	精白米,米油,パン粉(乾燥), 砂糖,でん粉, 白ごま(すり）,ごま油	玉葱,しめじ,えのきたけ, こねぎ,キャベツ,こまつな, にんじん,しょうが, だいこん,長ねぎ	763 kcal 30.6 g
23 金	鮭のクリームスパゲティー コロコロ野菜サラダ 栗と小豆の抹茶ケーキ 【行事食】十三夜	○	牛乳,ベーコン,生鮭, 生クリーム（乳）,たまご	スパゲティ,米油,オリーブ油, 米粉,バター,砂糖,薄力粉, 日本ぐり(甘露煮)	にんにく,玉葱,にんじん,こまつな, トマト,きゅうり,ホールコーン	795 kcal 31.2 g
26 月	ドライカレーチーズドッグ レモンドレッシングサラダ ミネストローネ パンナコッタ 文化発表会 応援献立	○	牛乳,豚ひき肉,レンズまめ(乾), ウィンナー,ベーコン, プロセスチーズ(ダイス), 豚肉,生クリーム,カラギーナン	コッペパン,米油,バター,砂糖, オリーブ油,じゃがいも,マカロニ, グラニュー糖,黒砂糖	にんにく,玉葱,にんじん, キャベツ,きゅうり, レモン(汁), ホールトマト（缶）	865 kcal 32.9 g
27（火）は文化発表会（合唱の部）のため給食はありません。						
28 水	キムチチャーハン ふくさ卵 中華ミルクスープ	○	牛乳,豚肩肉,鶏ひき肉, 干ひじき(乾),たまご, 鶏肉モモ(皮付き)	米油,精白米,精麦,白ごま, ごま油,砂糖,じゃがいも	にんじん,はくさい(キムチ漬け), こまつな,玉葱,さやいんげん, 干し椎茸,しょうが,はくさい, チンゲンツァイ	736 kcal 32.8 g
29 木	西湖豆腐丼（シーホードウフ） ナムル コロコロ豆	○	牛乳,豚ひき肉,レンズまめ(乾), 絹ごし豆腐,大豆(国産、乾)	精白米,精麦,米油,砂糖,でん粉, ごま油,白ごま,さつまいも, 米油（揚油）,三温糖	にんにく,しょうが,たけのこ(水煮), にんじん,長ねぎ,ホールトマト（缶）, ピーマン,緑豆もやし,こまつな	842 kcal 32.2 g
30 金	チキンクリームライス 野菜チップスサラダ パンプキンプリン 【Halloween】	○	牛乳,鶏肉もも(皮付), たまご, 生クリーム（乳）	精白米,精麦,米油,バター,米粉, 砂糖,ムラサキイモ, さつまいも,米油（揚油）	にんじん,にんにく,玉葱,ホールコーン, グリンピース(冷凍),キャベツ, きゅうり,ごぼう,西洋かぼちゃ	885 kcal 27.0 g
					月平均 （区基準量）	780 kcal (830kcal) 31.7 g (27～41.5g)

※食材は変更になることがあります。