１１月献立表

2026年１１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)	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質
2 月	ご飯 ホタテ入りしゅうまい 中華風野菜 豚肉と大根の中華煮	○	牛乳,鶏ひき肉, ほたてがい(貝柱), 豚ばら肉,生揚げ	精白米,砂糖,でん粉,ごま油, しゅうまいの皮,板こんにゃく(白)	しょうが,玉葱,キャベツ,きゅうり, にんじん,だいこん,しめじ,はくさい	854 kcal 34.9 g
4 水	ごま味噌肉うどん いがぐり揚げ 果物(みかん)	○	牛乳,豚肩ロース,赤みそ,油揚げ, いんげんまめ(ゆで)	米油,白ごま(ねり),でん粉,冷凍うどん, さつまいも,砂糖,バター,薄力粉, そうめん(乾),米油（揚油）	しょうが,にんじん,玉葱, 緑豆もやし,こまつな,みかん	766 kcal 27.3 g
5 木	明日葉パン 鮭とじゃがいものグラタン 海藻サラダ トマトABCスープ	○	牛乳,生鮭,シュレッドチーズ, カットわかめ,ベーコン,豚肩ロース	あしたばパン,米油,じゃがいも, 米粉,パン粉(乾燥),ごま油, 砂糖,オリーブ油,マカロニ	玉葱,にんじん,ホールコーン, ほうれんそう,レモン(汁),だいこん,きゅうり, セロリー,キャベツ,ズッキーニ,ダイストマト(缶)	707 kcal 33.2 g
6 金	吹き寄せご飯 和風ミートローフ 豆と野菜の和風スープ	○	牛乳,鶏肉もも(皮付),油揚げ,鶏ひき肉, たまご,白みそ,ベーコン, 大豆(国産、乾),蒸しかまぼこ	精白米,もち米,砂糖,栗,さつまいも, 米油（揚油）,米油,パン粉(生)	干し椎茸,にんじん,しめじ,さやいんげん, 玉葱,しょうが,キャベツ,かぶ	791 kcal 36.6 g
9 月	ご飯 メカジキの照焼き 鶏と野菜の煮物 小松菜のおかか和え 豆きんとん 【図書コラボ給食】 題名：古書店食堂　新装開店 料理：日本で一番古いお弁当屋さんのお弁当 紹介する本の中で【お弁当】として登場する料理を給食の食器で提供します。（弁当箱には詰めません）	○	牛乳,めかじき,鶏肉もも(皮付), 生揚げ,かつお糸削り,いんげんまめ(ゆで)	精白米,三温糖,でん粉, こんにゃく,さといも,砂糖,米油	しょうが,にんじん,玉葱,たけのこ(水煮), れんこん,さやいんげん,こまつな, 緑豆もやし,ホールコーン	786 kcal 35.4 g
10 火	タッカルビライス 3色ナムル ファチェ 【目黒区友好都市献立】 韓国ソウル特別市中浪区	○	牛乳,鶏肉もも(皮付), 粉寒天,乳酸菌飲料	精白米,精麦,米油,砂糖,もち(トック), でん粉,白ごま,ごま油	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん,キャベツ, はくさい(キムチ漬け),にら,緑豆もやし, こまつな,黄桃缶,みかん缶,パイン缶	797 kcal 27.9 g
11（水）、12（木）は後期中間考査のため給食はありません。						
13 金	五目うま煮丼 大豆とじゃこの甘辛揚げ みかん牛乳寒天	○	牛乳,鶏肉もも(皮付),生揚げ, 大豆(国産、乾),ちりめんじゃこ,粉寒天	精白米,精麦,米油,つきこんにゃく(白), 砂糖,でん粉,米油（揚油）,白ごま	しょうが,玉葱,にんじん,たけのこ(水煮), はくさい,しめじ,こまつな,みかん缶	801 kcal 29.0 g
16 月	鮭と秋野菜の混ぜご飯 こぎつね和風サラダ 田舎汁 スイートポテト	○	牛乳,生鮭,鶏肉もも(皮付), 油揚げ,絹ごし豆腐,白みそ, 生クリーム（乳）,たまご	精白米,もち米,米油,砂糖,こんにゃく, じゃがいも,さつまいも,バター	にんじん,ごぼう,れんこん,しめじ,えのきたけ, こねぎ,キャベツ,きゅうり,赤ピーマン, ホールコーン,玉葱,だいこん,長ねぎ,しょうが	750 kcal 28.7 g
17 火	ぶどうパン 鶏ひき肉と卵の2層焼き スパイスピクルス 白菜のクリーム煮	○	牛乳,鶏ひき肉,たまご,生クリーム（乳）, 鶏肉もも(皮付),脱脂乳,エダムチーズ	ぶどうパン,パン粉(生), 砂糖,米油,米粉,バター	玉葱,にんじん,パセリ,だいこん,きゅうり, マッシュルーム(ゆで),しめじ, はくさい,グリンピース(冷凍)	822 kcal 38.4 g
18 水	ローメン 白菜ときのこのスープ りんごのケーキ 【郷土料理】 長野県	○	牛乳,豚肩ロース,たまご	米油,蒸し中華麺(油なし),ごま油, じゃがいも,薄力粉,砂糖,バター	にんにく,にんじん,玉葱,キャベツ,にら, たけのこ(水煮),はくさい,えのきたけ, しめじ,長ねぎ,こまつな,りんご	722 kcal 26.0 g
19 木	もち麦ご飯 鰆の西京焼き ちりめんじゃこの和風サラダ けんちん汁 【生徒作成献立】 1年C組	○	牛乳,さわら,西京みそ, ちりめんじゃこ,油揚げ,絹ごし豆腐	精白米,精麦,米油,砂糖,白ごま, ごま油,さといも,こんにゃく	しょうが,緑豆もやし,にんじん,こまつな, 玉葱,ごぼう,だいこん,長ねぎ	735 kcal 33.9 g
20 金	秋野菜カレーライス ツナサラダ 果物(りんご)	○	牛乳,鶏肉もも(皮付), まぐろ缶詰(水煮ﾌﾚｰｸﾗｲﾄ)	精白米,精麦,米油,さつまいも, 薄力粉,バター,オリーブ油	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん, ホールトマト(缶),なす,しめじ,きゅうり, キャベツ,ホールコーン,りんご	853 kcal 25.2 g
24 火	さんまご飯 たけのこの吉野汁 大学芋 【目黒づくし献立】 さんま･たけのこ･さつまいも	○	牛乳,さんま(開き), 油揚げ,鶏肉もも(皮付)	精白米,精麦,でん粉,薄力粉,米油（揚油）, 砂糖,しらたき(白),白ごま, こんにゃく(精粉),米油, さつまいも,水あめ,黒ごま	しょうが,にんじん,干し椎茸,だいこん, たけのこ(水煮),こまつな	872 kcal 27.6 g
25 水	ご飯 千草焼き 大根のきんぴら 芋煮汁	○	牛乳,豚ひき肉,たまご,さつま揚げ, 豚肉（もも）,生揚げ,赤みそ	精白米,米油,砂糖,しらたき(白), こんにゃく,さといも,三温糖	にんじん,たけのこ(水煮), 長ねぎ,だいこん,さやいんげん, はくさい,えのきたけ	770 kcal 33.5 g
26 木	スパゲティーミートボールソース グリーンサラダ お豆のケーキ	○	牛乳,ベーコン,粉チーズ（パルメザン）, 豚ひき肉,鶏ひき肉,たまご, いんげんまめ(ゆで),生クリーム（乳）	スパゲティ,米油,バター,薄力粉, パン粉(生),砂糖,黒ごま	にんにく,にんじん,玉葱, マッシュルーム(水煮) ,ホールトマト(缶),しょうが, キャベツ,きゅうり,ホールコーン	880 kcal 33.2 g
27 金	ツナポテトースト ごまドレッシングサラダ お米のポタージュ 果物(オレンジ)	○	牛乳,ツナ(水煮ﾌﾚｰｸ), シュレッドチーズ,いんげんまめ(ゆで), 鶏肉もも,脱脂粉乳,生クリーム（乳）	じゃがいも,マヨネーズ(全卵型), 食パン,ごま油,米油,砂糖, 白ごま(ねり),白ごま(すり),精白米	玉葱,にんにく,パセリ,キャベツ,きゅうり, にんじん,ホールコーン,クリームコーン,オレンジ	779 kcal 32.2 g
30 月	とりめし 野菜の辛子醤油あえ だんご汁 アップルゼリー 【郷土料理】 大分県	○	牛乳,鶏肉もも(皮付),油揚げ, 白みそ,カラギーナン	精白米,米油, 砂糖,薄力粉	にんにく,ごぼう,さやいんげん, こまつな,緑豆もやし,にんじん, だいこん,長ねぎ,りんご ジュース	728 kcal 24.9 g
					月平均 （区基準量）	789 kcal (830kcal) 31.1 g (27~41.5g)

１１月19日（木）実施　生徒作成献立
1年C組の献立作成者より

【工夫点や献立のポイント】

白米より食物繊維が豊富でモチモチした「もち麦ご飯」を主食とし、白みその香りと甘味が染みた鰆の西京焼きを合わせました。旨味と食感にこだわったサラダは食材の良さを消さず食べやすいさっぱりとした和風にし、野菜たっぷりのけんちん汁を添えて元気の出る栄養満点な献立に仕上げました。

※食材は変更になることがあります。