

令和7年 5月 献立表

日	牛乳	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 食塩相当量 脂質
1 木	○	玄米入りごはん ピリ辛肉豆腐 きやべつとかぶの浅漬け 果物(河内晩柑)	牛乳,豚肉,みそ,豆腐,昆布	精白米,玄米,米油,三温糖,じゃがいもでん粉,ごま油	しょうが,にんにく,にんじん,玉葱,長ねぎ,にら,キャベツ,かぶ,かぶ(葉),河内晩柑	559 kcal 23.9 g 1.5 g 16.7 g
2 金	○	中華ちまき ハガツオのたつた揚げ 春雨スープ	牛乳,豚肉,はかつお,鶏肉	もち米,米油,ごま油,三温糖,じゃがいもでん粉,緑豆はるさめ	たけのこ,冷凍とうもろこし,長ねぎ,冷凍グリーンピース,しょうが,干し椎茸,にんじん,りよくとうもろやし,こまつな	567 kcal 26.6 g 2.4 g 21.4 g
7 水	○	ダブルココア揚げパン チキンビーンズ レモンじょうゆあえ	牛乳,鶏肉,大豆	パン,米油,砂糖,グラニュー糖,じゃがいも,三温糖,米粉	にんにく,にんじん,玉葱,エリンギ,ホールトマト,キャベツ,りよくとうもろやし,こまつな,レモン	613 kcal 24.2 g 2.4 g 21.6 g
8 木	○	玄米入りごはん(小松菜じゃこぶりがけ) 千草焼き きやべつとわかめのみそ汁 果物(甘夏)	牛乳,ちりめんじゃこ,かつお節,たまご,鶏肉,干ひじき,わかめ,みそ	精白米,玄米,ごま油,三温糖,ごま,米油	こまつな,こねぎ,玉葱,キャベツ,えのきたけ,長ねぎ,甘夏みかん	568 kcal 23.1 g 1.9 g 17.2 g
9 金	○	カレーピラフ 二色じゃが芋のチップス 野菜スープ 果物(河内晩柑)	牛乳,豚肉,鶏肉	精白米,玄米,米油,じゃがいも,じゃがいもでん粉	にんにく,玉葱,にんじん,冷凍えだまめ,えのきたけ,キャベツ,こまつな,河内晩柑	563 kcal 19.3 g 1.8 g 18.0 g
12 月	○	玄米入りごはん かつおの揚げ煮 スナッペンどう 卵スープ	牛乳,かつお,鶏肉,たまご	精白米,玄米,じゃがいもでん粉,米油,三温糖	スナッペンどう,にんじん,玉葱,えのきたけ,長ねぎ,チンゲンツァイ	618 kcal 30.2 g 2.3 g 19.1 g
13 火	○	ヒビンバ ナムル添え わかめスープ 果物(セミノール)	牛乳,豚肉,油揚げ,豆腐,わかめ	精白米,玄米,三温糖,ごま油,ごま,じゃがいもでん粉	しょうが,にんにく,りよくとうもろやし,にんじん,こまつな,だいこん,干し椎茸,えのきたけ,チンゲンツァイ,セミノール	534 kcal 22.2 g 1.8 g 17.9 g
14 水	○	タコライス コーンサラダ 果物(メロン)	牛乳,豚肉	精白米,玄米,米油,三温糖,米粉	にんにく,玉葱,にんじん,キャベツ,きゅうり,冷凍とうもろこし,メロン	587 kcal 24.5 g 2.2 g 16.2 g
15 木	○	玄米入りごはん 豆あじのから揚げ(カレー塩) じゃが芋のそぼろ煮 ゆでそら豆	牛乳,豆あじ,鶏肉,ちくわ,凍り豆腐	精白米,玄米,じゃがいもでん粉,米油,しらたき,三温糖,じゃがいも	しょうが,にんじん,玉葱,そらまめ,さやいんげん,さやえんどう,冷凍グリーンピース	640 kcal 26.9 g 1.3 g 18.6 g
16 金	○	しらすと海苔のチーズトースト ひよこ豆とアスパラとツナのサラダ 米粉のクリームシチュー 果物(河内晩柑)	牛乳,チーズ,しらす,のり,ひよこめめ,まぐろ,米油漬,鶏肉	パン,ごま,オリーブ油,三温糖,米油,じゃがいも,米粉	キャベツ,こまつな,アスパラガス,玉葱,にんじん,冷凍とうもろこし,冷凍えだまめ,河内晩柑	553 kcal 26.1 g 2.0 g 22.1 g
19 月	○	給食で日本一周～奈良県～ かしわのすき焼き丼 野菜の昆布あえ わらびもち・きなこ	牛乳,鶏肉,豆腐,昆布,きな粉	精白米,玄米,米油,しらたき,三温糖,ごま,さつまいもでん粉	玉葱,干し椎茸,しめじ,長ねぎ,キャベツ,かぶ,かぶ(葉)	671 kcal 27.3 g 2.1 g 20.1 g
20 火	○	冷やし五目うどん おこのみポテト 果物(河内晩柑)	牛乳,豚肉,油揚げ,かまぼこ,かつお節,あおのり	うどん,三温糖,ごま,じゃがいも,米油	しょうが,にんじん,玉葱,だいこん,えのきたけ,長ねぎ,こまつな,河内晩柑	554 kcal 24.3 g 1.8 g 18.8 g
21 水	○	モウカサメときやべつのピリ辛丼 磯香あえ ミニ抹茶ケーキ	牛乳,もつかさめ,刻みのり,たまご,牛乳,生クリーム(乳)	精白米,玄米,じゃがいもでん粉,米油,三温糖,ごま,砂糖,上新粉,粉砂糖	にんじん,玉葱,キャベツ,こまつな,冷凍とうもろこし,トウモロコシ	692 kcal 23.7 g 1.8 g 26.7 g
22 木	○	はちみつレモントースト トマトシチュー かぶ入りツナ昆布サラダ 果物(甘夏)	牛乳,鶏肉,いんげんまめ,昆布,まぐろ米油漬	パン,はちみつ,バター,砂糖,米油,三温糖,じゃがいも,米粉,ごま油,ごま	レモン,にんにく,玉葱,にんじん,エリンギ,ホールトマト,かぶ,キャベツ,冷凍とうもろこし,こまつな,甘夏みかん	537 kcal 20.4 g 1.6 g 18.3 g
23 金	○	玄米入りごはん チキンカツ ごまソース 野菜炒め もずくのスープ	牛乳,鶏肉,豚肉,もずく	精白米,玄米,三温糖,米粉,パン粉,米油,ごま,ごま油,じゃがいもでん粉	にんにく,冷凍とうもろこし,キャベツ,にら,にんじん,玉葱,えのきたけ,長ねぎ,チンゲン菜	638 kcal 27.1 g 2.2 g 17.7 g
26 月	○	豚キムチ丼 カリッとビーンズ 果物(こだますいか)	牛乳,豚肉,大豆	精白米,玄米,米油,三温糖,じゃがいもでん粉,ごま油	しょうが,にんにく,にんじん,玉葱,りよくとうもろやし,長ねぎ,はくさいキムチ漬,にら,こだますいか	600 kcal 25.8 g 1.5 g 19.0 g
27 火	○	ペンネのミートソースあえ 切り干し大根のサラダ 果物(河内晩柑)	牛乳,豚肉	米油,三温糖,米粉,オリーブ油,ペンネ,ごま油,ごま	にんにく,しょうが,セロリ,玉葱,にんじん,ホールトマト,切干しだいこん,こまつな,キャベツ,河内晩柑	538 kcal 24.5 g 1.7 g 16.9 g
28 水	○	玄米入りごはん(かつおぶりがけ) 大玉送りの肉団子 じゃが芋と小松菜のみそ汁 果物(冷凍みかん)	牛乳,かつお節,豚肉,豆腐,みそ	精白米,玄米,三温糖,ごま,米油,じゃがいもでん粉,もち米,じゃがいも	玉葱,長ねぎ,しょうが,キャベツ,こまつな,冷凍みかん	646 kcal 24.6 g 1.7 g 18.1 g
29 木	○	切れ目入り無塩コッペパン ごま照り焼きチキン キャベツとピーマンのソテー コーンチャウダー	牛乳,鶏肉,ベーコン	パン,三温糖,ごま油,ごま,米油,じゃがいも,米粉	にんにく,しょうが,キャベツ,ピーマン,にんじん,玉葱,冷凍とうもろこし,クリームコーン,冷凍グリーンピース	587 kcal 27.6 g 2.1 g 25.4 g
30 金	○	野菜の皮も芯も使ったキーマカレーライス こまつなサラダ みかん寒天	牛乳,豚肉,いんげんまめ,まぐろ米油漬,寒天	精白米,玄米,米油,三温糖,米粉,砂糖	しょうが,にんにく,玉葱,にんじん,キャベツ,だいこん,冷凍とうもろこし,こまつな,みかんジュース,みかん缶詰	644 kcal 22.2 g 2.2 g 20.1 g

※天候や食材の購入などの都合上、変更が出る場合がございます。あらかじめ、ご了承ください。

※栄養価の表示については、中学年相当を記載しています。低学年は表示の0.8倍、高学年は表示の1.2倍で算出できます。

※目黒区の学校給食では、食物アレルギーの新規発症における重傷度の観点から、令和4年度より、【そば、落花生(ピーナッツ)】は使用しないことと定められました。

5月15日(木) 生活科の学習の一環として、全校分のそら豆のさやむきを1年生が行います。

さやむきの前には、図書の時間に「そらめくんのベッド」の大型絵本を読み聞かせし、さやむきへのワクワク感を高めます。

5月19日(月) 毎月19日は食育の日です。今年度も五本木小学校の給食では、食育の日には日本各地の郷土料理給食を予定しています。

今日は、奈良県がテーマです。かしわのすき焼きとわらびもちが奈良県の郷土料理です。

5月21日(水) 国際お茶の日です。お茶の持続可能な生産と消費活動を応援するために、給食献立にもお茶を取り入れました。東京都産の抹茶を使ってケーキを作ります。

5月28日(水) 運動会の練習をがんばる児童を応援するために、5月は食べやすい献立を多く取り入れています。大玉送りの肉団子は肉団子のまわりにもち米(赤色はトマトピューレとパプリカで色付けしたもち米、白色はもち米)をまぶして蒸しあげた料理です。食べ応えはありますが、蒸し料理なので、体にやさしいです。

5月30日(金) ごみゼロの日です。給食に使用する野菜の皮や芯をよく洗い、細かく刻んでキーマカレーに入れます。食材をなるべく廃棄しないように意識しました。

令和7年 6月 献立表



日	牛乳	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1人分 たんぱく質 食塩相当量 脂質
3火	○	ポークハヤシライス ポテトのバリバリサラダ 果物(冷凍みかん)	牛乳,ベーコン,豚肉,いんげんまめ	精白米,玄米,米油,三温糖,米粉,じゃがいも	にんにく,セロリ,玉葱,にんじん,エリンギ,しめじ,キャベツ,こまつな,きゅうり,冷凍みかん	635 kcal 23.0 g 1.9 g 18.7 g
4水	○	★かみかみ給食★ ごはん(ごま昆布ふりかけ) 鶏肉のから揚げ きゃべつとかぶのみそ汁 果物(河内晩柑)	牛乳,昆布,鶏肉,みそ	精白米,ごま,かたくり粉,米油	しょうが,玉葱,キャベツ,かぶ,えのきたけ,かぶ(葉),河内晩柑	626 kcal 22.7 g 2.1 g 21.9 g
5木	○	★かみかみ給食★ 玄米入りごはん しいらのしょうが焼き かみかみサラダ もずくとたまごのスープ	牛乳,しいら,昆布,まぐろ米油漬,鶏肉,豆腐,もずく,たまご	精白米,玄米,三温糖,ごま油,ごま,かたくり粉	しょうが,切干しいたけ,キャベツ,こまつな,にんじん,玉葱,えのきたけ,トウモロコシ	540 kcal 29.3 g 2.2 g 14.7 g
6金	○	★かみかみ給食★ パニーチャー(南アフリカ・カレー) 野菜とウィンナーのスープ煮 ルイボスティゼリー(南アフリカ)	牛乳,豚肉,レンズ豆,鶏肉,ウィンナー,寒天,ゼラチン	パン,米油,じゃがいも,砂糖	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん,冷凍とうもろこし,セロリ,キャベツ,レモン	578 kcal 25.7 g 1.9 g 23.4 g
9月	○	★かみかみ給食★ 玄米入りごはん 鶏肉とじゃが芋の甘辛煮 のり塩じゃこ大豆くだもの(河内晩柑)	牛乳,鶏肉,大豆,あおりのり,ちりめんじゃこ	精白米,玄米,米油,三温糖,じゃがいも,かたくり粉	にんじん,玉葱,さやいんげん,河内晩柑	589 kcal 22.8 g 1.5 g 16.7 g
10火	○	★かみかみ給食★ 玄米入りごはん(梅ひじきふりかけ) 豆あじのから揚げ からしあえ 豚汁	牛乳,ひじき,かつお節,豆あじ,豚肉,油揚げ,豆腐,みそ	精白米,玄米,米油,三温糖,ごま,かたくり粉,じゃがいも	梅干し,キャベツ,きゅうり,こまつな,ごぼう,にんじん,玉葱,長ねぎ	586 kcal 25.5 g 2.3 g 19.4 g
11水	○	無塩コッペパン スタミナチキン フライドポテト トマトとレタスのスープ	牛乳,鶏肉	パン,三温糖,ごま,ごま油,じゃがいも,米油,米粉	にんにく,長ねぎ,セロリ,にんじん,玉葱,冷凍とうもろこし,トマト,レタス	579 kcal 26.6 g 1.9 g 25.5 g
12木	○	玄米入りごはん 和風卵焼き 五目きんぴら きゃべつとわかめのみそ汁	牛乳,たまご,鶏肉,さつま揚げ,わかめ,みそ	精白米,玄米,三温糖,米油,ごま油,こんにゃく,ごま	こねぎ,ごぼう,にんじん,玉葱,キャベツ,えのきたけ,チンゲン菜	565 kcal 22.3 g 2.0 g 18.9 g
13金	○	スープカレーライス こまつなサラダ 果物(メロン)	牛乳,鶏肉,ウィンナー,まぐろ米油漬	精白米,玄米,米油,じゃがいも,三温糖,米粉	玉葱,にんにく,しょうが,にんじん,なす,キャベツ,冷凍とうもろこし,こまつな,メロン	634 kcal 21.6 g 2.2 g 21.9 g
16月	○	★入梅・和菓子の日★ 玄米入りごはん(わかめふりかけ) いわしの梅煮 かきたま汁 あじさいゼリー	牛乳,わかめ,いわし,鶏肉,豆腐,たまご,寒天,乳酸菌飲料	精白米,玄米,砂糖,かたくり粉	しょうが,梅干し,にんじん,玉葱,えのきたけ,長ねぎ,こまつな,ぶどうジュース	587 kcal 25.9 g 2.2 g 16.7 g
17火	○	ジャージャー麺 じゃがもち 果物(河内晩柑)	牛乳,豚肉,みそ	ラーメン,ごま油,米油,三温糖,ごま,かたくり粉,じゃがいも	にんにく,しょうが,干し椎茸,にんじん,たけのこ,玉葱,長ねぎ,こまつな,河内晩柑	604 kcal 22.4 g 1.7 g 27.2 g
18水	○	ごはん さばのカレー焼き 高野豆腐のココロサラダ たまねぎとじゃがいものみそ汁	牛乳,さば,凍り豆腐,みそ	精白米,三温糖,かたくり粉,米油,ごま油,ごま,じゃがいも	しょうが,冷凍とうもろこし,キャベツ,きゅうり,玉葱,えのきたけ,トウモロコシ	618 kcal 27.1 g 2.1 g 22.4 g
19木	○	のりチャーハン 春雨サラダ 中華風豆腐スープ 果物(甘夏)	牛乳,豚肉,ちりめんじゃこ,のり,鶏肉,豆腐	精白米,玄米,米油,三温糖,緑豆はるさめ,ごま油,ごま	しょうが,こねぎ,にんじん,きゅうり,キャベツ,だいこん,きくらげ,長ねぎ,こまつな,甘夏みかん	549 kcal 20.7 g 2.3 g 16.6 g
20金	○	あしたばパン ビーンズコロケ 野菜スープ 果物(さくらんぼ)	牛乳,豚肉,いんげんまめ,鶏肉	パン,じゃがいも,米油,三温糖,薄力粉,パン粉,かたくり粉	玉葱,にんじん,冷凍とうもろこし,キャベツ,ズッキーニ,さくらんぼ	618 kcal 23.1 g 2.3 g 24.3 g
21土	○	焦がし醤油のとうもろこしごはん 肉じゃが 梅おかあえ 果物(河内晩柑)	牛乳,豚肉,凍り豆腐,かつお節	精白米,玄米,米油,しらたき,三温糖,じゃがいも,ごま	とうもろこし,しょうが,にんじん,玉葱,冷凍えだまめ,キャベツ,きゅうり,梅干し,河内晩柑	580 kcal 21.8 g 1.8 g 14.5 g
24火	○	チキンカレーライス レモンじょうゆあえ 果物(こだますいか)	牛乳,鶏肉,いんげんまめ	精白米,玄米,米油,三温糖,じゃがいも,米粉,ごま	玉葱,にんにく,しょうが,セロリ,にんじん,キャベツ,冷凍とうもろこし,こまつな,レモン,こだますいか	613 kcal 21.6 g 2.0 g 15.0 g
25水	○	玄米入りごはん じゃが芋となすのそぼろ炒め にらたま汁 果物(河内晩柑)	牛乳,豚肉,豆腐,たまご	精白米,玄米,米油,三温糖,かたくり粉,じゃがいも	しょうが,長ねぎ,なす,さやいんげん,にんじん,玉葱,だいこん,えのきたけ,にら,河内晩柑	619 kcal 22.4 g 1.8 g 23.3 g
26木	○	ガーリックトースト・コッペ ポークシチュー ひよこ豆とツナのサラダ 果物(バレンシアオレンジ)	牛乳,豚肉,いんげんまめ,ひよこめ,まぐろ米油漬	パン,バター,オリーブ油,米油,三温糖,じゃがいも,米粉	にんにく,玉葱,にんじん,エリンギ,ホールトマト,きゅうり,キャベツ,こまつな,バレンシアオレンジ	575 kcal 23.5 g 1.7 g 22.9 g
27金	○	玄米入りごはん(かつおふりかけ) たらと和風マリネ おくらときゃべつのおかかえ 油揚げと小松菜のみそ汁	牛乳,かつお節,たら,油揚げ,みそ	精白米,玄米,三温糖,ごま,かたくり粉,米油,ごま油	にんじん,玉葱,オクラ,キャベツ,だいこん,えのきたけ,こまつな	605 kcal 26.4 g 2.1 g 18.5 g
30月	○	★給食で日本一周～京都府～★ まつぶたずし(京都) おみいのおい(西京みそのおみそ汁) 水無月	牛乳,さば(水煮),みそ	精白米,玄米,砂糖,三温糖,白玉粉,上新粉	れんこん,かんぴょう,にんじん,さやいんげん,だいこん,長ねぎ,こまつな	598 kcal 19.2 g 2.3 g 11.5 g

※天候や食材の購入などの都合上、変更が出る場合がございます。あらかじめ、ご了承ください。

※栄養価の表示については、中学年相当を記載しています。低学年は表示の0.8倍、高学年は表示の1.2倍で算出できます。

※目黒区の学校給食では、食物アレルギーの新規発症における重傷度の観点から、令和4年度より【そば、落花生(ピーナッツ)】は使用しないことと定められました。

★かみかみ給食★ 6月4日(火)～10日(月)は歯と口の健康週間です。歯と口の健康のために、かむことを意識して食べられるような献立にしました。

★入梅・和菓子の日★ 入梅(にゅうばい)とは雑節のひとつで6月11日ごろです。いわしがおいしくなる時期、梅干しを仕込むのによい時期と言われています。

また、6月16日は和菓子の日です。季節の花をイメージしたあじさいゼリー(寒天で作ります)を出します。

★給食で日本一周～京都府～★ 今月は、京都がテーマです。夏越の祓の日(6月30日)に食べられている京都発祥の和菓子『水無月』と京都の郷土料理『まつぶたずし』などを出します。

令和7年 7月 献立表

目黒区立五本木小学校

日	牛乳	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 食塩相当量 脂質
1 火	○	玄米入りごはん(わかめふりかけ) 冬瓜のそぼろ煮 のり塩じゃこ大豆 果物(パイナップル)	牛乳,わかめご,豚肉,大豆,あおのり,ちり めんじゃこ	精白米,玄米,三温糖,かたくり粉,米油	とうがん,にんじん,オクラ,パインアップル	580 kcal 23.0 g 1.5 g 18.1 g
2 水	○	きな粉揚げパン コーンとズッキーニのシチュー ひよこ豆とツナのサラダ	牛乳,きな粉,鶏肉,牛乳,ひよこまめ,まぐ ろ米油揚げ	無塩パン,米油,三温糖,米油,じゃがいも, 米粉	玉葱,にんじん,冷凍とうもろこし,ズッキー ニ,きゅうり,キャベツ,こまつな	589 kcal 24.0 g 1.6 g 22.8 g
3 木	○	玄米入りごはん(かつおふりかけ) 肉じゃがコロケ 野菜の浅漬け なすと小松菜のみそ汁	牛乳,かつお節,豚肉,昆布,みそ	精白米,玄米,三温糖,ごま,じゃがいも,米 油,薄力粉,パン粉	玉葱,にんじん,きゅうり,キャベツ,なす,え のきたけ,こまつな	646 kcal 21.9 g 2.2 g 18.7 g
4 金	○	★給食で日本一周～神奈川県～★ 梅ごはん(神奈川県) 焼きししゃも 切り干し大根とツナのサラダ へらへら団子みたちし(神奈川県)	牛乳,ちりめんじゃこ,ししゃも,まぐろ米油 揚げ	精白米,玄米,米油,ごま油,三温糖,ごま, 白玉粉,砂糖,かたくり粉	梅干し,切干しだいこん,こまつな,キャベ ツ,だいこん	659 kcal 25.2 g 2.1 g 15.0 g
7 月	○	★七夕給食★ セタちらしずし セタ汁 フルーツポンチ	牛乳,鶏肉,油揚げ,凍り豆腐	精白米,砂糖,三温糖,焼きふ,そうめん	かんぴょう,にんじん,冷凍えだまめ,だい こん,こまつな,オクラ,缶詰のみかん・パイ ナップル・黄桃	608 kcal 22.2 g 2.1 g 15.2 g
8 火	○	スパゲティミートソース イタリアンサラダ 果物(くだまずいか)	牛乳,豚肉,いんげんまめ	スパゲティ,オリーブ油,三温糖,米粉,砂 糖	にんにく,しょうが,セロリ,玉葱,にんじん,ト マト水煮,キャベツ,きゅうり,冷凍とうも ろこし,レモン汁,パプリカ,くだまずいか	580 kcal 24.7 g 1.7 g 18.3 g
9 水	○	玄米入りごはん(ひじきふりかけ) 和風卵焼き トマトときゅうりのサラダ かぼちゃのみそ汁	牛乳,干ひじき,かつお節,たまご,鶏肉,み そ	精白米,玄米,米油,三温糖,ごま,じゃがい も,砂糖	こねぎ,トマト,きゅうり,玉葱,かぼちゃ,キャ ベツ,長ねぎ	572 kcal 22.2 g 2.2 g 18.8 g
10 木	○	黒砂糖パン 東京元気農場のバジルを使ったハガツオのハーブ焼き 夏野菜のラタトゥ フライドポテト	牛乳,はがつか	黒砂糖パン,オリーブ油,米油,じゃがいも, 米油	にんにく,パプリカ,玉葱,なす,ズッキーニ,ト マト,トマト水煮,黄ピーマン	542 kcal 24.3 g 2.1 g 25.8 g
11 金	○	玄米入りごはん モウカサメのごまみそ焼き 春雨スープ ゆてとうもろこし(2年生が皮をむいてくれました)	牛乳,もつかさめ,みそ,鶏肉	精白米,玄米,三温糖,ごま,緑豆はるさめ	しょうが,干し椎茸,にんじん,りよくとうも ろこし,こまつな,とうもろこし	645 kcal 27.5 g 1.7 g 18.6 g
14 月	○	玄米入りごはん(小松菜じゃこふりかけ) たこべったん 豚汁	牛乳,ちりめんじゃこ,かつお節,たこ,豚 肉,油揚げ,豆腐,みそ	精白米,玄米,ごま油,三温糖,ごま,薄力 粉,米油,こんにゃく,じゃがいも	こまつな,にんじん,冷凍とうもろこし,こね ぎ,キャベツ,ごぼう,玉葱,長ねぎ	661 kcal 25.9 g 2.1 g 21.7 g
15 火	○	回鍋肉丼 じゃこ入りサラダ 果物(メロン)	牛乳,豚肉,みそ,ちりめんじゃこ	精白米,玄米,米油,砂糖,かたくり粉,ごま 油,三温糖,ごま	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん,キャベ ツ,ピーマン,冷凍とうもろこし,こまつな,メ ロン	567 kcal 22.5 g 1.8 g 15.5 g
16 水	○	玄米入りごはん 愛南町で育った鯛の甘辛がらめ こまつなサラダ すまし汁	牛乳,まだい,まぐろ米油揚げ,豆腐,わか め	精白米,玄米,かたくり粉,米油,三温糖,米 油	キャベツ,だいこん,冷凍とうもろこし,こま つな,えのきたけ,こねぎ	633 kcal 24.4 g 2.0 g 24.5 g
17 木	○	夏野菜のカレーライス ゆて枝豆 果物(バレンシアオレンジ)	牛乳,鶏肉,いんげんまめ	精白米,玄米,米油,じゃがいも,三温糖,米 粉	しょうが,にんにく,セロリ,にんじん,玉葱,ト マト水煮,冷凍とうもろこし,かぼちゃ,ピー マン,ズッキーニ,なす,えだまめ,バレンシ アオレンジ	652 kcal 24.0 g 1.8 g 20.7 g

※天候や食材の購入などの都合上、変更が出る場合がございます。あらかじめ、ご了承ください。

※栄養価の表示については、中学年相当を記載しています。低学年は表示の0.8倍、高学年は表示の1.2倍で算出できます。

※目黒区の学校給食では、食物アレルギーの新規発症における重傷度の観点から、令和4年度より【そば、落花生(ピーナッツ)】は使用しないことと定められました。

7月4日(金) ★給食で日本一周～神奈川県～★ 今月は神奈川県がテーマです。梅ごはんとはへらへら団子が神奈川県の特産品です。

7月7日(月) ★七夕給食★ 7月7日は七夕の日です。中国発祥の伝説とされている天の川をはさんで織姫と彦星が年に一度会えるという話から、星をイメージした、オクラや星形の麩を取り入れて七夕を感じてもらえるようにしました。

7月10日(木) ★東京元気農場のバジルを使ったハガツオのハーブ焼き★ 7月7日から11日は、SDG'sウィークです。地産地消の取り組みとして、東京都産のバジルを使ってハガツオのハーブ焼きを作ります。

7月11日(金) ★2年生が皮をむいたとうもろこし★ 生活科の学習の一環として、全校分のとうもろこしの皮むきを2年生が行います。

7月16日(水) ★愛南町で育った鯛の甘辛がらめ★ 5年生が社会科の学習の一環で学ぶ愛媛県愛南町の鯛が、給食に登場します。

★七夕の行事食—そうめん—



毎年7月7日は、五節句の一つ「七夕」です。中国から伝わった「織姫と彦星」の伝説や、日本の「棚機つ女」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。暑さで食欲がわきにくいこの時期に、のどごしよく食べやすいそうめんは、ぴったりの行事食です。季節の野菜や卵、ハムなどと合わせると彩りがよくなり、栄養バランスも整います。給食だよりには、そうめん入りの あたたかい汁「そうめん汁」のレシピをのせました。よろしければおためしください。

古代中国では、七夕に無病息災を願って「索餅」というお菓子をお供えし、食べる風習がありました。索餅は、小麦粉などで作った生地を縄のようにねじったもので、そうめんの原型とされています。



索餅

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる		黄の仲間 熱や力の元になる		緑の仲間 体の調子を整える		エネルギー kcal たんぱく質 g	給食メモ
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	米・パン・麺 いも・砂糖	油脂・種実	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ		
1木	ご飯 ひじき入り卵焼き 野菜の炊き合わせ すまし汁	○	豚ひき肉,たまご 鶏肉 油揚げ	芽ひじき 乾燥わかめ	精白米,胚芽米 砂糖 じゃがいも,三温糖 焼きふ(板ふ)	油	にんじん にんじん,さやいんげん	干し椎茸 だけのこ水煮,こんにゃく えのきだけ,長ねぎ	762 31.2	2日 こどもの日 端午の節句 竹の皮を使って、 給食室で中華ち まきを作ります。
2金	中華ちまき 春雨スープ パリパリ野菜サラダ	○	豚肉 鶏肉 ロースハム		三温糖,もち米 緑豆はるさめ 三温糖,フンタンの皮	油 ごま油 油,ごま油,白ごま		干し椎茸,だけのこ水煮,ホール コーン にんじん,小松菜 にんじん,小松菜	812 27.7	
7水	ご飯 かつおのあずま煮 野菜と笹かまのサラダ 呉汁	○	かつお 笹かま 鶏肉,油揚げ,大豆(国産),白みそ ベーコン		精白米,胚芽米 でん粉,砂糖 三温糖	油,ごま 油			793 35.6	
8木	ピザトースト ミネストローネ アップルゼリー	○		ビザチーズ ベーコン,鶏肉,大豆(国産) アガー	食パン じゃがいも,マカロニ 砂糖	油	ピーマン にんじん,パセリ	にんにく,玉葱,マッシュルーム 水煮 玉葱,キャベツ りんご(国産),ジュース	735 33.7	14日 クリンピースご 飯 旬の食材を使っ たメニューです。 給食室でおいし く炊いて提供し ます。
9金	小松菜とじゃこの炒飯 豆腐と野菜の中華スープ 手作り花シュウマイ(1個)	○	豚肉,たまご 鶏肉,豆腐 豚ひき肉	ちりめんじゃこ 鶏肉,大豆	精白米,胚芽米,砂糖 でん粉 砂糖,でん粉,しゅうまいの皮	油 ごま油	小松菜 にんじん,チンゲン菜	にんにく,長ねぎ,玉葱 しょうが,にんにく,長ねぎ 玉葱,キャベツ,しょうが	814 35.2	
12月	わかめご飯 ししゃもの甘露煮 肉じゃが みそ汁	○		わかめふりかけ ししゃも(生干し) 豚肉 油揚げ,赤みそ,白みそ 鶏肉,油揚げ	精白米,胚芽米 小麦粉,でん粉,三温糖 じゃがいも,三温糖	白ごま 油,白ごま 油			793 34.1	
13火	五目うどん 野菜の生姜醤油和え 抹茶小豆ケーキ クリンピースご飯	○	たまご,小豆	牛乳	砂糖,小麦粉	バター		にんじん,小松菜 にんじん,小松菜 キャベツ,きゅうり,しょうが	789 28.5	19日 食育の日 かてめし ゼリーフライ 毎月19日は食 育の日です。 今日は埼玉県 の郷土料理を紹 介します。 ゼリーフライと 呼ばれるよう になった由来は 何でしょうか?
14水	魚の照り焼き 五目きんぴら かき卵汁 玄米ご飯	○	鮭 豚肉 豆腐,たまご		精白米 でん粉 砂糖 でん粉 精白米,玄米			グリンピース(さや付) しょうが ごぼう,糸こんにゃく えのきだけ	743 36.9	
15木	海老入りがんととき 胡麻和え みそ汁	○	押し豆腐,むきえび,たまご 油揚げ,赤みそ,白みそ	芽ひじき 乾燥わかめ	でん粉,砂糖 砂糖	油,ごま油 練りごま,すりごま	にんじん にんじん,小松菜	長ねぎ 緑豆もやし,キャベツ 玉葱	797 28.3	
16金	チキンライス&ホワイトソース 野菜とひじきのサラダ 果物	○	鶏肉 前り節	牛乳,生クリーム 芽ひじき	精白米,胚芽米,小麦粉 砂糖	油,バター 油,ごま油	にんじん,ピーマン,パセリ にんじん	玉葱,ホールコーン,マッシュ ルーム水煮,にんにく 大根,きゅうり かんきつ(カラマンダリン)	783 22.2	運動会 応援メニュー 暑い日差しの中、 練習をがんばっ ているみなさん を、疲労回復メ ニューを作り応 援しています！ しっかり食べ て、練習の成果を 本番で発揮でき ますよう！ がんばれ！
19月	かてめし(埼玉県) ゼリーフライ(埼玉県) 野菜の香味和え 果物	○	焼き竹輪,油揚げ おから,いんげん豆,たまご	牛乳	精白米,玄米,砂糖 じゃがいも,小麦粉 砂糖	油,ごま ごま油	にんじん,さやいんげん にんじん 小松菜,にんじん	ごぼう,だけのこ水煮 玉葱 大根	767 24.4	
20火	ミルクパン 新じゃが芋のグラタン グリーンサラダ	○	ベーコン,豚肉 ベーコン	牛乳,ピザチ ーズ	ミルクパン じゃがいも,小麦粉 砂糖	油	ブロッコリー アスパラガス	玉葱,マッシュルーム水煮 キャベツ,きゅうり,玉葱	759 29.5	
21水	たらのから揚げと野菜の 甘酢あんかけ丼 わかめスープ ホワイトゼリー ご飯	○	たら 豆腐 油揚げ,白みそ,赤みそ きな粉(大豆) ベーコン,鶏肉	乾燥わかめ 乳酸菌飲料	精白米,胚芽米,でん粉, 三温糖 でん粉 砂糖	油 白ごま	ピーマン,にんじん チンゲンツァイ	しょうが,にんにく,玉葱,だけの こ水煮 えのきだけ みかん(缶)	752 28.1	22木 ハンバーグ パセリポテト みそ汁 揚げパン(きな粉) コーンシチュー 果物
22木	ハンバーグ パセリポテト みそ汁	○	豚ひき肉,たまご 油揚げ,白みそ,赤みそ	牛乳	精白米,胚芽米 パン粉(生) じゃがいも	油		玉葱,キャベツ はくさい,長ねぎ	773 30.1	
23金	揚げパン(きな粉) コーンシチュー 果物	○	きな粉(大豆) ベーコン,鶏肉	粉チーズ,牛乳	コッペパン,砂糖 じゃがいも,小麦粉	油 油,バター	にんじん	玉葱,ホールコーン,クリーム コーン(缶) かんきつ(美生柑)	765 28.9	
26月	鮭バターライス ツナサラダ ひよこ豆のスープ	○	鮭 ツナ(水産) 鶏肉,ひよこ豆		精白米,胚芽米 砂糖 マカロニ	バター オリーブ油 油	ごねぎ にんじん にんじん,パセリ	しめじ きゅうり,緑豆もやし 玉葱,エリンギ,キャベツ,ホール コーン	751 32.1	27火 ジャージャー麺 フライドコーンポテト 青菜のスープ 玄米ご飯 魚のこまみそ焼き 切り干し大根の炒め煮 すまし汁 ご飯 西湖豆腐 五目ナムル 果物
27火	ジャージャー麺 フライドコーンポテト 青菜のスープ	○	豚ひき肉,大豆水煮 鶏肉		生中華麺,砂糖,でん粉 じゃがいも	油,ごま油 バター,サラダ油 ごま油	にら 小松菜	しょうが,だけのこ水煮,玉葱,緑 豆もやし,きゅうり ホールコーン にんにく,しょうが,長ねぎ	841 31.4	
28水	玄米ご飯 魚のこまみそ焼き 切り干し大根の炒め煮 すまし汁	○	まさば,赤みそ 豚肉 油揚げ		精白米,玄米 砂糖 砂糖	白ごま,油 油		しょうが しょうが,切り干し大根 大根,長ねぎ	772 32.7	
29木	西湖豆腐 五目ナムル 果物	○	豚肉,豆腐		精白米,胚芽米 砂糖,でん粉 三温糖	油 油,ごま油,白ごま	にんじん,ホールトマト (缶),ピーマン にんじん,小松菜	にんにく,しょうが,だけのこ水 煮,長ねぎ 緑豆もやし,切り干し大根,きゅう り かんきつ(美生柑)	736 30.1	30金 チキンカツバーガー ポトフ 紅白ゼリー
30金	チキンカツバーガー ポトフ 紅白ゼリー	○	鶏肉 豚肉		丸パン,小麦粉,パン粉 (乾燥),パン粉(生),砂糖 じゃがいも	油 油	にんじん,パセリ	キャベツ 玉葱,しめじ,キャベツ みかん(缶),パイナップル (缶),黄桃(缶),レモン(汁),クラン ベリージュース	841 31.7	
31土	スタミナ丼 もやしの甘酢和え 果物	○	豚肉,ロース(脂肪なし), ハニミソ 油揚げ	アガー,乳酸菌 飲料	精白米,玄米,砂糖 砂糖	油 油,ごま油	にんじん,にら にんじん	しょうが,にんにく,玉葱 緑豆もやし,きゅうり かんきつ(みかん)	779 30.5	

※食材等納入の状況、学校行事等により、献立が変わることがあります。

6月給食献立表

18回

目黒区立第一中学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる		黄の仲間 熱や力の元になる		緑の仲間 体の調子を整える		1人分 kcal	給食メモ
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	米・パン・麺 いも・砂糖	油脂	緑黄色野菜	その他の野菜 果物		
3 火	キーマカレー	○	豚ひき肉、ひよこめ		精白米、胚芽米、小麦粉	米サラダ油	にんじん、ホールトマト(缶)	にんにく、しょうが、セロリ、玉葱	857	～お知らせ～ 9日(月)・10日(火)は 中間考査のため給食は ありません。
	たまねぎドレッシングサラダ				砂糖	米サラダ油		キャベツ、きゅうり、だいこん、玉葱	28.3	
	フルーツポンチ				砂糖			みかん(缶詰)、パイナップル(缶詰)、黄桃(缶詰)		
4 水	かやくご飯	○	鶏肉		精白米、胚芽米、砂糖		にんじん、さやいんげん	しめじ	786	
	大豆のかみかみかき揚げ		大豆、たまご		さつまいも、小麦粉	米油		玉葱	29.8	
	青菜とえのきのおひたし		糸揚げ				こまつな	もやし、えのきだけ		
5 木	豚汁	○	豚肉、油揚げ、豆腐、赤みそ、白みそ		こにん、じゃがいも	米サラダ油	にんじん	ごぼう、だいこん、長ねぎ		
	スパゲティミートソース		豚ひき肉	粉チーズ	スパゲティ	米サラダ油	にんじん、ホールトマト(缶)	にんにく、セロリ、玉葱、マッシュルーム(缶)	770	
	わかめサラダ			カットわかめ	砂糖	米サラダ油		キャベツ、きゅうり、だいこん	30.9	
6 金	紫陽花ゼリー	○		アガー、牛乳、粉寒天	砂糖			ぶどう(凍結還元果汁)		
	ごはん				精白米、胚芽米				817	
	手作り佃煮		糸揚げ	ちりめんじゃこ、塩昆布	砂糖	白ごま			32.8	
11 水	ししゃもの磯辺揚げ & 鯖のカレー焼き	○	まさば	ししゃも(生干し)、青のり	でん粉、小麦粉	米油				
	じゃがいものそぼろ煮		豚ひき肉		じゃがいも、砂糖	米サラダ油	にんじん、さやいんげん	玉葱		
	ツナトースト		まぐろ缶詰(調味料)	ピザチーズ	食パン60	マヨネーズ	パセリ	しょうが、玉葱	743	
12 木	ミネストローネ	○	ベーコン、豚肉		じゃがいも、マカロニ	米サラダ油	にんじん、ホールトマト(缶)、ピーマン	玉葱、キャベツ	29.5	
	フルーツヨーグルト			プレーンヨーグルト				パイナップル(缶詰)、黄桃(缶詰)、みかん(缶詰)		
	中華丼		豚肉、いか、むきえび		精白米、胚芽米、でん粉	米サラダ油、ごま油	にんじん、チンゲンツァイ	しょうが、玉葱、だれのこ(水)、キャベツ、長ねぎ	765	
13 金	わかめスープ	○	豆腐	カットわかめ	白ごま、ごま油			もやし、長ねぎ	33.2	
	のり塩大豆		大豆	あおのり	でん粉	米油、白ごま				
	ガーリックライス				精白米、胚芽米	バター、オリーブ油	パセリ	にんにく	815	
16 月	フェジョアード	○	豚肉、いんげん、まめ、ウィンナー、ベーコン		バター、米サラダ油	にんじん	にんにく、玉葱		27.0	
	ボンデアージュ		たまご	牛乳、粉チーズ	キャッサバでん粉	オリーブ油				
	コーンサラダ				砂糖	サラダ油	にんじん	きゅうり、キャベツ、ホールコーン(レトルト)		
17 火	ごはん	○			精白米、玄米				794	
	さわらの梅みそ焼き		さわら、赤みそ		砂糖	白ごま		しょうが、梅干し	30.6	
	筑前煮		鶏肉		こにん、じゃがいも、三温糖	米サラダ油	にんじん	だれのこ(水)		
18 水	ずんだ白玉	○			冷凍白玉、砂糖			えだまめ		
	ハヤシライス		豚肉		精白米、胚芽米、小麦粉	米サラダ油、バター	にんじん	にんにく、玉葱、マッシュルーム(水)、セロリ	805	
	じゃこサラダ			ちりめんじゃこ	砂糖	ごま油	にんじん	ホールコーン(レトルト)、きゅうり、もやし	27.1	
19 木	玄米ごはん	○			精白米、玄米				761	
	ホキの竜田揚げ&野菜あんかけ		ホキ、豚ひき肉		でん粉	米油	にんじん、さやえんどう	しょうが、えのきだけ	33.1	
	野菜のレモン和え				砂糖		にんじん	キャベツ、きゅうり、レモン		
20 金	みそ汁	○	赤みそ、白みそ		じゃがいも			玉葱、長ねぎ		
	エッグチーストースト		たまご	ピザチーズ	食パン70	マヨネーズ	パセリ	玉葱	799	
	豆乳シチュー		ベーコン、鶏肉、調整豆乳		じゃがいも、小麦粉	米サラダ油、バター	にんじん	玉葱、ホールコーン(レトルト)、クリームコーン(レトルト)	32.7	
23 月	ひじきのサラダ	○		ひじき	砂糖	米サラダ油、オリーブ油	にんじん、赤ピーマン	だいこん、きゅうり		
	赤米ごはん				精白米、赤米	白ごま			754	
	鮭の塩焼		生鮭						37.2	
24 火	野菜のしょうが和え	○			三温糖	白ごま、練りごま	にんじん、こまつな	キャベツ、もやし、しょうが		
	薩摩汁		豚肉、油揚げ、豆腐、白みそ、赤みそ		さつまいも		にんじん、こまつな	だいこん、ごぼう、ほうろ、しめじ		
	豚キムチ丼		豚肉、豆腐		精白米、胚芽米、砂糖	ごま油	にら	にんにく、しょうが、玉葱、はくさい(キムチ漬け)、もやし、長ねぎ	757	
25 水	トックスープ	○	鶏肉、豆腐		トック、でん粉		にんじん、こまつな	だいこん	28.9	
	果物							小玉ずいか		
	ごはん				精白米、胚芽米				801	
26 木	手作りふりかけ	○	糸揚げ	ちりめんじゃこ、刻みのり、青のり	白ごま				36.6	
	鶏と高野豆腐の揚げ煮		凍り豆腐、鶏肉		でん粉、こにん、三温糖	米サラダ油	にんじん、こまつな	にんにく、しょうが、干し椎茸、玉葱		
	かきたま汁		たまご		でん粉		にら	玉葱		
27 金	スパイシー焼きそば	○	豚肉		蒸し中華麺	米サラダ油	にんじん、ピーマン、赤ピーマン	にんにく、しょうが、玉葱、キャベツ、もやし、玉葱	743	
	鮭とチーズの巻巻き		生鮭	ピザチーズ	香辛きの皮、小麦粉	米サラダ油	パセリ		35.3	
	ふわふわたまごスープ		たまご	粉チーズ	パン粉(乾燥)		にんじん、こまつな			
30 月	ひじきご飯	○	鶏肉、油揚げ	ひじき	精白米、胚芽米、砂糖	米サラダ油	にんじん、さやいんげん		787	
	だし巻き卵焼き		たまご		砂糖	米サラダ油			32.8	
	ごま和え				砂糖	練りごま、すりごま	にんじん、こまつな	もやし、キャベツ		
27 金	冬瓜のみそ汁	○	油揚げ、白みそ、赤みそ				こまつな	とうがん		
	ショートニングパン				ショートニングパン60				745	
	ホキのモルネソース焼き & 焼き野菜		ホキ	牛乳、ピザチーズ、粉チーズ	小麦粉、パン粉(乾燥)、じゃがいも	サラダ油、バター、オリーブ油	パセリ、にんじん、さやいんげん	ホールコーン(レトルト)	33.9	
30 月	パンブキンスープ	○	ベーコン			サラダ油	西洋かぼちゃ、にんじん、パセリ	玉葱、セロリ		
	ジャンバラヤ		ベーコン、むきえび、ウィンナー		精白米、胚芽米	米サラダ油	にんじん、ピーマン	にんにく、玉葱、マッシュルーム(水)	756	
	ガンボスープ		ベーコン、鶏肉			米サラダ油	にんじん、ホールトマト(缶)、オクラ	にんにく、玉葱、セロリ、しめじ	27.5	
	果物						メロン			

食育月間

6月を食育月間として国が定めています。料理や世界の料理など、食文化を紹介していきます。

～郷土料理～

16日
宮城県
ずんだ白玉

～世界の料理～

9日
アメリカ

◆ジャンバラヤ
◆カンボスープ

13日
ブラジル

◆フェジョアード
◆ボンデアージュ

4日
むし歯予防デー
大豆のかみかみかき揚げ

噛み応えのある料理です。よく噛んでだ液を出すことは、むし歯予防となります！

26日
冬瓜のみそ汁

一年のうちで最も昼の時間が長い「夏至」。
2025年は6月21日がその日にあたります。旬のものを食べる風習があり、地域により様々ですが夏至には冬瓜を食べるのが一般的です。

6月栄養価平均
エネルギー
781kcal
たんぱく質
31.5g

*学校行事や食材の納入状況により献立を変更することがあります。

7月給食献立表

目黒区立第一中学校

日	献立名	牛乳	黄の仲間 熱や力の元になる		黄の仲間 体の調子を整える		たんぱく質 kcal	給食メモ	
			魚・肉・卵・豆・豆腐製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	米・パン・麺 いも・砂糖	油脂			緑黄色野菜
1 火	回鍋肉丼	○	豚肉(もも)、赤みそ、チメンジヤン		精白米、胚芽米、三温糖、でん粉	サラダ油、ごま油	にんじん、ピーマン	にんにく、しょうが、長ねぎ、玉葱、干し椎茸、キャベツ	787
	中華コーンたまごスープ		鶏肉(もも)、絹ごし豆腐、たまご、ほたて貝柱				にんじん、ごま油	玉葱、ホールコーン、クリームコーン缶、えのきたけ	31.2
	冷凍みかん							冷凍みかん	
2 水	ごはん	○			精白米、胚芽米				775
	ホキのから揚げ&葱ソース		まあじ		でん粉、砂糖	サラダ油	たかのつめ	しょうが、長ねぎ	32.8
	野菜の梅和え				砂糖	ごま油、白ごま	にんじん	もやし、きゅうり、梅干し	
3 木	豚汁	○	豚肉、油揚げ、赤みそ、白みそ		こんにゃく、じゃがいも		にんじん、ごま油	だいこん、ごぼう、えのきたけ、長ねぎ	745
	豚肉と青菜のあんかけそば		豚肉		蒸し中華めん、砂糖、でん粉	サラダ油、ごま油	にんじん、ごま油	しょうが、にんにく、たけのこ(水烹)、玉葱、長ねぎ、えのきたけ	28.3
	大豆とじゃがいものから揚げ		大豆(国産)		じゃがいも、でん粉	サラダ油			
4 金	チリビーンズライス	○	ベーコン、豚ひき肉、大豆(国産、2倍戻し)	粉チーズ	精白米、胚芽米、薄力粉、砂糖	サラダ油	にんじん、トマトジュース	にんにく、玉葱	823
	コーンサラダ				砂糖	サラダ油	にんじん	きゅうり、キャベツ、ホールコーン	29.7
	野菜スープ		ベーコン		じゃがいも	サラダ油	にんじん、かぶ(葉)	玉葱、かぶ	
7 月	五目寿司	○	凍り豆腐、油揚げ、たまご		精白米、砂糖	サラダ油、白ごま	にんじん、ごま油	かんぴょう(乾)	840
	筑前煮		鶏肉(もも)		こんにゃく、さといも、三温糖	サラダ油	にんじん、さやいんげん	しょうが、たけのこ(水烹)	31.7
	そうめん汁		豚肉(もも)、はんぺん		そうめん・ひやむぎ(乾)		オクラ		
8 火	みかんミルク寒	○		牛乳、生クリーム(乳)	砂糖			みかん缶	
	中華菜飯		豚肉(もも)		精白米、胚芽米、もち米、砂糖	サラダ油	にんじん、ごま油	たけのこ(水烹)、ホールコーン	772
	いかのかりん揚げ		いか		でん粉	サラダ油			33.4
9 水	野菜のポン酢和え	○			砂糖		きゅうり、にんじん	キャベツ、すだち(果汁、生)、レモン(生果、生)	
	春雨とにらのスープ		鶏肉		緑豆はるさめ(乾)		にら	長ねぎ	
	パインパン				パインパン60				
10 木	スパニッシュチーズオムレツ	○	ベーコン、たまご	プロセスチーズ	じゃがいも	サラダ油		玉葱	738
	野菜のアーモンドサラダ				砂糖	サラダ油、オリーブ油、アーモンド	にんじん、ごま油	きゅうり、ホールコーン	33.6
	ミネストローネ		ベーコン、鶏肉(もも)		砂糖、マカロニ	サラダ油	にんじん、ホールトマト(缶)、パセリ	玉葱、キャベツ	
11 金	ごはん	○			精白米、胚芽米				817
	ししゃもの南蛮漬け			ししゃも(生干し)	でん粉、薄力粉、砂糖	サラダ油、ごま油	にんじん、パセリ	玉葱、セロリー	28.9
	ごま和え				砂糖	練りごま(白)、白ごま	にんじん、ごま油	もやし、キャベツ	
12 土	みそ汁	○	木綿豆腐、白みそ、赤みそ、油揚げ	わかめ				長ねぎ	
	高野豆腐のそぼろ丼		鶏ひき肉、凍り豆腐、たまご		精白米、胚芽米、砂糖	サラダ油	にんじん、さやいんげん	しょうが	753
	きゅうりの酢の物		油揚げ、白みそ、赤みそ	カットわかめ、糸落天	砂糖		ほうれんそう	きゅうり	31.0
15 火	みそ汁	○			じゃがいも				
	シーフードスパゲティ		ベーコン、むきえび、いか		スパゲティ、薄力粉	サラダ油、バター	にんじん、ホールトマト(缶)、パセリ	にんにく、セロリー、玉葱	790
	コールスローサラダ				砂糖	サラダ油	にんじん	キャベツ、きゅうり、ホールコーン、玉葱	32.0
16 水	冷凍みかん	○						冷凍みかん	
	ジュシー		豚肉	切り昆布	精白米、胚芽米、もち米、砂糖	サラダ油	にんじん、万能ねぎ	えのきたけ、干し椎茸	795
	ゴーヤチャンプルー		豚肉、赤みそ		砂糖	サラダ油		にんにく、にがうり、もやし	29.9
17 木	もずくスープ	○	鶏肉(もも)、木綿豆腐	沖縄もずく				長ねぎ	
	サターアンダギー		たまご	牛乳	薄力粉、黒砂糖、砂糖	白ごま、サラダ油			
	バイン・ミー		豚肉(もも)		ソフトフランスパン60、砂糖	サラダ油	にんじん	きゅうり、だいこん	732
18 金	フォー・ガー	○	鶏肉(もも)		ビーフン	サラダ油	にんじん、にら	にんにく、しょうが、玉葱、もやし、レモン	36.3
	フルーツヨーグルト			プレーンヨーグルト	砂糖			パイナップル(缶詰)、もも(缶詰)、温州蜜柑(缶詰)	
	ごはん				精白米、胚芽米				787
19 土	鯖のみそ煮	○	さば、赤みそ		三温糖			しょうが	29.4
	野菜のレモン醤油和え				砂糖		にんじん	キャベツ、きゅうり、レモン	
	すまし汁		木綿豆腐				ごま油	長ねぎ	
20 日	夏野菜のカレーライス	○	豚肉	粉チーズ	精白米、胚芽米、じゃがいも、薄力粉	サラダ油、バター	にんじん、トマト	しょうが、にんにく、玉葱、ズッキーナ	862
	わかめサラダ			カットわかめ		サラダ油		きゅうり、ホールコーン、キャベツ、玉葱	25.4
	小玉すいか							小玉すいか	

*学校行事や食材の納入状況により献立を変更することがあります。

給食白衣等の洗濯と学校持参について

給食の白衣・帽子・袋は、7月最後の給食当番の人が家に持ち帰り洗濯をしてください。

学校に持ってくる日は、クラス担任から指示があります。夏季休業日明けの9月1日から給食が始まりますので、スムーズに始められるように三者面談の時に学校に持ってきてみましょう。

ご協力よろしくお願いします。



夏休み中も積極的にカルシウムをとりましょう！



給食のない日は、牛乳を飲まなくなるため一日あたりのカルシウム摂取量が不足するという結果の調査があります。

給食の各栄養素は、文部科学省が基準を設定しています。カルシウムは一日に必要な量の50%が給食でとれるようになっています。カルシウムは日本人が不足しがちな栄養素なので、給食では牛乳が毎日1本ついていきます。

長期休みに入ります。みなさんの体にとって、カルシウムは必要不可欠な栄養素です。食事や間食などで一緒に牛乳を飲むよう心がけましょう。牛乳、乳製品以外にも、高野豆腐などの大豆製品や大豆、小魚からカルシウムをとることができます。



令和7年度 5月 献立表

2025年 5月

目黒区立東山中学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
1 木	鶏南蛮うどん	○	鶏肉、油揚げ	油、冷凍うどん、でん粉	にんじん、玉葱、長ねぎ、こまつな	817 kcal
	キャベツのごま昆布和え		塩昆布	ごま油、ごま(いり)	キャベツ	31.2 g
	抹茶ケーキ		たまご、あずき	薄力粉、砂糖、バター		
八十八夜 新茶の季節						
2 金	うま煮丼	○	豚肉、凍り豆腐	精白米、精麦、油、しらたき、砂糖、でん粉	たけのこ(ゆで)、にんじん、玉葱、こまつな	775 kcal
	味噌けんちん		木綿豆腐、赤みそ、白みそ、油揚げ	ごま油、じゃがいも、こんにゃく	ごぼう、だいこん、にんじん、長ねぎ	29.9 g
	果物(セミノール)				セミノール	
7 水	鶏ごぼうピラフ	○	鶏肉	精白米、油、バター	ごぼう、にんじん、玉葱、さやいんげん	777 kcal
	アスパラガスとキャベツのサラダ			砂糖、油	キャベツ、にんじん、アスパラガス、玉葱	25.2 g
	ポテトポタージュ		いんげんまめ、牛乳、生クリーム	油、じゃがいも	玉葱、パセリ	
8 木	ご飯	○		精白米		764 kcal
	鮭の香草パン粉焼き		生鮭、粉チーズ	パン粉、オリーブ油	にんにく、パセリ	38.6 g
	ポテトのハニーサラダ		ツナ缶	じゃがいも、油、はちみつ	にんじん、キャベツ	
	味噌汁		木綿豆腐、油揚げ、赤みそ、白みそ		しめじ、長ねぎ、こまつな	
9 金	ジャージャー麺	○	豚ひき肉、大豆、八丁みそ	油、蒸し中華麺、砂糖、でん粉	しょうが、にんにく、にんじん、長ねぎ、きゅうり、緑豆もやし	777 kcal
	卵スープ		たまご、絹ごし豆腐	でん粉	にんじん、玉葱、だいこん、こねぎ	34.9 g
	果物(セミノール)				セミノール	
12 月	豆腐のチリソースかけ	○	木綿豆腐、鶏肉	精白米、玄米、油、砂糖、でん粉	しょうが、にんにく、玉葱、長ねぎ、ピーマン	762 kcal
	中華風サラダ		ツナ缶	はるさめ、砂糖、油、ごま油、ごま(いり)	きゅうり、緑豆もやし、にんじん	30.7 g
	果物(美生柑)				美生柑	
13 火	シナモン揚げパン	○		油、パン、砂糖		761 kcal
	スペイン風オムレツ		ベーコン、たまご、牛乳	油、じゃがいも	にんにく、玉葱、パセリ	27.6 g
	ウィンナーとひよこ豆のスープ		ウィンナー、ひよこまめ	油、じゃがいも	にんにく、玉葱、にんじん、キャベツ、しめじ、さやいんげん	
14 水	ご飯	○		精白米		791 kcal
	鶏ひき肉と豆腐のハンバーグ		鶏ひき肉、絞豆腐	油、パン粉、でん粉、砂糖	玉葱、しょうが	33.0 g
	じゃが芋と豚肉の香味炒め		豚肉、白みそ	油、じゃがいも	にんにく、にんじん、さやいんげん	
	味噌汁		油揚げ、赤みそ、白みそ		だいこん、えのきたけ、長ねぎ、こまつな	
15 木	回鍋肉丼	○	豚肉、凍り豆腐	精白米、精麦、油、でん粉、ごま(いり)、ごま油	キャベツ、ピーマン、にんじん、しょうが、にんにく、長ねぎ	783 kcal
	サンラータン		絹ごし豆腐、鶏肉、たまご	でん粉	たけのこ(ゆで)、にんじん、しょうが、長ねぎ、えのきたけ	32.2 g
	果物(メロン)				メロン(温室)	
16 金	切干ご飯	○	豚肉	精白米、玄米、油	切干しだいこん、しょうが	772 kcal
	いかの香味焼き		いか	油	しょうが、にんにく、長ねぎ、こねぎ	37.0 g
	筑前煮		鶏肉	ごま油、こんにゃく、じゃがいも、砂糖	にんじん、ごぼう、れんこん、さやいんげん	
	豆乳入り味噌汁		生揚げ、赤みそ、白みそ、豆乳		えのきたけ、長ねぎ、こねぎ	
19 月	甘辛大豆ごはん	○	大豆	精白米、砂糖		788 kcal
	さわらの山椒焼き		さわら		しょうが	38.1 g
	野菜サラダ			油、三温糖	キャベツ、きゅうり、にんじん	
	だご汁		鶏肉、油揚げ、白みそ、赤みそ	薄力粉、じゃがいも	にんじん、だいこん、ごぼう、こねぎ	
20 火	クリームスパゲティ	○	鶏肉、牛乳、粉チーズ	オリーブ油、スパゲティ、油、バター、薄力粉	にんにく、玉葱、しめじ、ほうれんそう	754 kcal
	イタリアンサラダ			砂糖、オリーブ油	キャベツ、きゅうり、赤ピーマン、ホールコーン缶、玉葱	31.4 g
	紅茶ゼリー		ゼラチン	砂糖	レモン(汁)	
21 水	五目チャーハン	○	たまご、油揚げ、豚肉	精白米、油、砂糖	にんじん、長ねぎ、こねぎ	764 kcal
	中華スープ		豚肉、木綿豆腐	はるさめ、ごま油	にんじん、たけのこ(水煮缶詰)、長ねぎ、こまつな	29.1 g
	果物(すいか)				すいか	
22 木	チリコンカンライス	○	ベーコン、豚肉、大豆	精白米、精麦、油、じゃがいも	にんにく、玉葱、にんじん、ホールトマト(缶)	806 kcal
	ツナ入りマカロニサラダ		ツナ缶	マカロニ、砂糖、油	にんじん、きゅうり、キャベツ、玉葱	28.6 g
	果物(ニューサマーオレンジ)				ニューサマーオレンジ	
23 金	チキン勝つかレー	○	鶏肉	精白米、精麦、油、じゃがいも、薄力粉、パン粉、パン粉(生)、油	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、セロリ	891 kcal
	味噌ドレッシングサラダ		赤みそ、白みそ	油、三温糖、ごま(いり)	にんじん、きゅうり、キャベツ、緑豆もやし	29.5 g
	果物(甘夏)				甘夏みかん	

3年生
修学旅行
及び
振替休



27 火	ホットミートサンド	運動会予備日1	豚ひき肉	パン、油、パン粉、砂糖	にんにく、しょうが、にんじん、玉葱	756 kcal
	ミネストローネ		○ ベーコン	油、じゃがいも、砂糖、マカロニ	玉葱、にんじん、セロリ、ホールトマト(缶)	26.6 g
	ヨーグルトブルーベリーソース		プレーンヨーグルト	砂糖	ブルーベリー(ジャム)、レモン(汁)	
28 水	じゃこべえピラフ		○ ベーコン、油揚げ、ちりめんじゃこ	精白米、油、ごま油	にんにく、こまつな	757 kcal
	鶏肉のポトフ		鶏肉	油、じゃがいも	にんにく、しめじ、玉葱、にんじん、キャベツ、パセリ	28.0 g
	果物(メロン)				メロン	
29 木	鶏めし	運動会予備日2	鶏肉、油揚げ	精白米、玄米、油、砂糖、つぎこんにやく	にんじん、ごぼう、さやいんげん	788 kcal
	豚汁	※乾物の「麩」を使ったラスクです。	○ 豚肉、油揚げ、木綿豆腐、赤みそ、白みそ	ごま油、こんにやく、じゃがいも	ごぼう、だいこん、にんじん、長ねぎ、こねぎ	30.0 g
	お麩のラスク			焼きふ、バター、グラニュー糖		
30 金	ご飯			精白米、玄米		778 kcal
	鰯フライ		○ まあじ	薄力粉、パン粉、油		31.7 g
	野菜の辛子醤油和え			ごま油、砂糖	にんじん、キャベツ、こまつな	
	味噌汁		油揚げ、赤みそ、白みそ、わかめ	じゃがいも	玉葱	

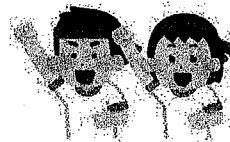
*都合により献立、食材を変更することがあります。

令和7年度

令和7年4月28日

目黒区立東山中学校

給食だより5月号



新年度が始まって1か月がたち、若葉のきれいな季節になりました。新しい環境にも慣れてきた頃だと思いますが、疲れが出て体調を崩しやすい時期でもあります。学校がある日はもちろん、休みの日にも早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて1日を元気にスタートさせましょう。

<5月の献立より>



5月は運動会の練習が始まり、夏のように暑い日差しのもと外で練習をする日が多いため、食べやすい献立を意識しています。また、日差しをたくさん浴びた体にしっかりビタミンCを補給できるように、柑橘類を多く入れています。皮を剥きにくい果物は、食べる機会が少なくなっていますが、さまざまな柑橘の種類や味を知らせていきたいと思います。また、気温が高くなる6月から9月は、生肉を手でこねる料理は入れられなくなるため、5月はハンバーグを入れています。

八十八夜・・・「夏も近づく八十八夜♪」という茶摘み歌をご存じですか？ 八十八夜は、立春から数えて88日目のことで、今年は5月1日です。この時期から畑に霜が降りる心配がなくなるので、農家では、茶摘みや稲の種まきなどを始める目安の日とされていました。今年は1日に抹茶ケーキを作ります。

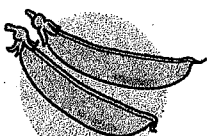
だご汁・・・熊本県の郷土料理です。熊本の方言では「だんご」を「だご」と言います。茹でて潰したじゃが芋に粉を混ぜ、丸めて汁に入れます。もちっ、つるっとした食感がよく、腹持ちも良いです。

運動会前日・・・チキンカツと「勝つ」を語呂合わせしました。運動会で一人一人が実力を発揮できるようにと、給食室からの応援献立です。柑橘を組み合わせてビタミンCを補給します。

さやえんどう



さやえんどう



スナックえんどう

えんどうは、マメ科エンドウ属の植物で、さやを食べる「さやえんどう」と、未熟な豆を食べる「実えんどう」、若い莖や葉を食べる「豆苗」など、いろいろな形で食べられています。えんどうの歴史は古く、古代エジプトですでに栽培されていたとされていますが、日本で本格的な栽培が始まったのは明治時代以降です。さやえんどうには、豆がほとんど成長していない状態の若いさやを食べる「絹さやえんどう」と、成長した豆をさやごと食べる「スナック(スナック)エンドウ」があります。どちらも鮮やかな緑色で料理に彩りを添え、シャキシャキとした食感が楽しめます。β-カロテンが豊富な緑黄色野菜で、ビタミンCや食物繊維も多く含みます。調理の際は筋を取りますが、最近では筋が気にならない品種も開発されています。



令和7年度 6月 献立表



2025年 6月

目黒区立東山中学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
2月	チャプチェ丼	○	豚ひき肉	精白米、精麦、ごま油、はるさめ、つぎこんにゃく、砂糖、ごま	にんにく、玉葱、にんじん、赤ピーマン、にら	763 kcal
	豆腐と卵のスープ		絹ごし豆腐、たまご	でん粉	にんじん、玉葱、こねぎ	26.8 g
	河内晩柑				河内晩柑	
3火	ビスキュイパン	○	たまご	丸パン、バター、砂糖、薄力粉		848 kcal
	ホワイトシチュー		鶏肉、牛乳	油、じゃがいも、薄力粉	玉葱、にんじん、セロリー、キャベツ、ホールコーン缶、さやいんげん	29.5 g
	ツナサラダ		ツナ缶	ごま油、砂糖	にんじん、キャベツ、こまつな	
4水	ご飯	○		精白米、精麦		769 kcal
	ししゃもの韓国風焼き		ししゃも	砂糖、ごま	にんにく	35.5 g
	油麴とじゃが芋の煮物		じゃがいも、油麴、砂糖		にんじん、玉葱、さやいんげん	
5木	ピラフ	○	鶏肉	精白米、精麦、油、バター	にんじん、ピーマン、玉葱、ホールコーン缶	790 kcal
	ポトフ		鶏肉、ウィンナー	油、じゃがいも	玉葱、にんじん、キャベツ、こまつな	23.8 g
	ココアクッキー			無塩バター、砂糖、薄力粉		
6金	味噌ラーメン	○	豚肉、赤みそ	油、冷凍ちゃんぽん、ごま油、でん粉	にんにく、しょうが、にんじん、玉葱、緑豆もやし、長ねぎ、にら、こまつな	763 kcal
	野菜のごま醤油和え			砂糖、油、ごま	にんじん、キャベツ、だいこん	26.8 g
	おこのみポテト		あおのり、かつお糸削り	じゃがいも、油		
9月	ポークカレーライス	○	豚肉	精白米、玄米、油、じゃがいも、薄力粉	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん	846 kcal
	ひじきのバランスサラダ		干ひじき、油揚げ	こんにゃく、三温糖、砂糖、油	こまつな、緑豆もやし、にんじん、きゅうり、ホールコーン缶、玉葱	26.6 g
	メロン				メロン	
10火	ご飯	○		精白米、玄米		774 kcal
	鯖の梅味噌焼き		まさば、赤みそ	砂糖	梅干し、しそ葉	35.4 g
	もやしのごま炒め		豚肉	油、砂糖、ごま	緑豆もやし、にんじん、こまつな	
13金	味噌汁		白みそ、赤みそ、油揚げ	じゃがいも	玉葱、えのきたけ、こまつな	
	ガーリックライス	○		精白米、油、バター	にんにく、パセリ	862 kcal
	フェジョアータ		豚肉、ベーコン、ウィンナー、いんげんまめ	油	にんにく、玉葱、にんじん	30.2 g
16月	カンジャ		ロースハム、鶏肉	オリーブ油、じゃがいも、砂糖、精白米	玉葱、にんじん、しめじ、ホールトマト(缶)	
	果物(パイナップル)				パイナップル	
16月	鮭入り五目寿司	○	鮭、油揚げ	精白米、砂糖、油、ごま	にんじん、れんこん、さやいんげん	764 kcal
	のっぺい汁		鶏肉、油揚げ	ごま油、さといも、こんにゃく、でん粉	だいこん、にんじん、ごぼう、長ねぎ、しょうが汁、こねぎ	30.2 g
	水ようかん		寒天、あずき	三温糖		
17火	わかめご飯	○	わかめ	精白米、玄米		858 kcal
	鶏の唐揚げ		鶏肉	薄力粉、でん粉、油	しょうが、にんにく	34.0 g
	大根とじゃこのサラダ		ちりめんじゃこ	油、砂糖	こまつな、にんじん、だいこん	
18水	味噌汁		油揚げ、赤みそ、白みそ		キャベツ、玉葱、こまつな	
	五目うどん	○	鶏肉、油揚げ、うずら卵	砂糖、冷凍うどん	にんじん、たけのこ(ゆで)、玉葱、長ねぎ、こまつな	753 kcal
	野菜のピリ辛和え			ごま油、砂糖	きゅうり、にんじん、だいこん	32.5 g
19木	米粉入りチヂミ		いか、豚ひき肉	米粉、薄力粉、ごま油、砂糖	長ねぎ、にら、にんじん	
	中華丼	○	豚肉、むきえび、いか	精白米、精麦、油、でん粉、ごま油	しょうが、にんにく、たけのこ(ゆで)、にんじん、玉葱、はくさい、チンゲンツァイ	755 kcal
	春雨卵スープ		豚肉、たまご、絹ごし豆腐	油、でん粉、はるさめ、ごま油	にんじん、玉葱、こねぎ	31.1 g
20金	果物(メロン)				メロン	
	かつおめし	○	こんぶ、かつお	精白米、精麦、でん粉、油、砂糖、ごま	しょうが、にんにく	855 kcal
	豚汁		豚肉、油揚げ、木綿豆腐、赤みそ、白みそ	ごま油、こんにゃく、じゃがいも	ごぼう、だいこん、にんじん、長ねぎ、ほうれんそう	39.4 g
23月	大豆とじゃこのカリカリ揚げ		大豆、ちりめんじゃこ	でん粉、油、砂糖		
	ご飯	○		精白米、精麦		784 kcal
	黒むつのピリ辛焼き		むつ、赤みそ	砂糖、ごま油	しょうが、にんにく、長ねぎ	32.9 g
23月	春雨サラダ			緑豆はるさめ、砂糖、ごま油、白ごま、すりごま	にんじん、キャベツ、きゅうり	
	味噌汁		木綿豆腐、油揚げ、赤みそ、白みそ		長ねぎ、ほうれんそう	

二学年職場体験

24 火	黒砂糖パン	一学年 気仙沼 自然宿泊 体験	豚ひき肉、たまご	油	ピーマン、にんじん、玉葱	829 kcal
	オムレツ		大豆、豚肉	油、じゃがいも、砂糖、薄力粉	にんにく、玉葱、にんじん、しめじ	38.1 g
	ポークビーンズ				メロン	
	果物（メロン）					
25 水	ガパオライス	タイ料理	鶏肉、大豆	精白米、精麦、油、砂糖、でん粉	たかのつめ、にんにく、玉葱、ピーマン、赤ピーマン	761 kcal
	クイッティオのスープ		鶏肉	油、米粉めん	しょうが、長ねぎ、にんじん、きょうな	28.0 g
	ナタデココオレンジゼリー		寒天	砂糖	オレンジジュース、ナタデココ	
26 木	ツナとトマトのスパゲティ		ツナ缶	オリーブ油、スパゲティ、油、薄力粉	にんにく、玉葱、しめじ、ホールトマト（缶）、トマト	775 kcal
	野菜スープ		鶏肉	油、じゃがいも	玉葱、にんじん、セロリー、キャベツ、ホールコーン缶	30.4 g
	果物（すいか）				すいか	
27 金	炒り卵と鶏ごぼう丼		たまご、鶏ひき肉、大豆	精白米、精麦、油、三温糖、ごま油	ごぼう	803 kcal
	味噌汁		油揚げ、赤みそ、白みそ		キャベツ、にんじん、ほうれんそう	30.2 g
	フルーツヨーグルト		プレーンヨーグルト	砂糖	みかん缶、パイン缶、黄桃缶	
30 月	夏越しご飯	6月30日は「夏越しの祓」	豚肉、絞豆腐、たまご	精白米、玄米、黒米、油	えだまめ、玉葱、にんじん、にがうり、緑豆もやし	780 kcal
	香味和え			砂糖、ごま油	こまつな、だいこん、にんじん	27.9 g
	水無月			上新粉、薄力粉、砂糖		

*都合により献立、食材を変更することがあります。

令和7年度

令和7年5月29日

目黒区立東山中学校

給食だより 6月号

<6月の献立より>

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。4日には、噛む回数の増える「ししゃも」や「切干大根」を献立に入れています。よく噛んで食べることで食べ物の味を感じられるだけでなく、唾液の分泌を促し、虫歯や肥満を防ぐことにもつながります。

6月16日は「和菓子の日」です。平安時代に、仁明天皇が「16」の数にちなんだお菓子やもちを神前にお供えし、世の中から疫病をはらい、健康招福を神仏に祈られたことから始まった、古い歴史があるそうです。昭和になり、日本和菓子協会が改めて6月16日を和菓子の日としたそうです。給食では、この日に水ようかんを作ります。

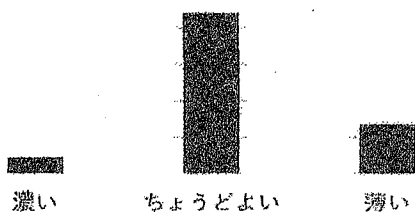
6月25日のテーマはタイ料理です。「クイッティオ」は米から作られた麺や麺料理のことをさします。給食では米粉で作られた麺をスープに入れます。

6月30日「夏越しご飯」 夏越しの祓とは、1年の半分に当たる6月30日に、半年分の厄を払い、残りの半年の無事を願う神事です。神社では茅の輪をくぐり厄除けを行います。夏越しご飯は、雑穀ご飯の上に、茅の輪の形をイメージした丸い食材（ゴーヤ）や夏野菜をのせたご飯のことです。また、氷に似せた邪気を払う和菓子として知られる「水無月」も作る予定です。

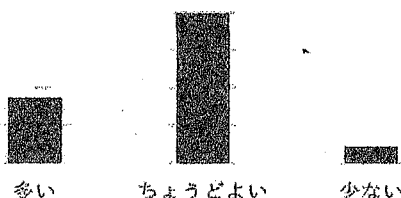
<前期リクエスト献立のアンケートをとりました>

アンケートで票の多かった献立は6月から9月の給食に入れていきます。暑くなる時期ですので、生の肉や魚、豆腐類を手でこねる料理、豆腐を多く使用した料理は入れられない等、いくつかの制限がありますが、希望の多いものをなるべくたくさん取り入れていきたいと思ひます。また、リクエストアンケートの中で、給食の量や味の濃さ、苦手な食材についても聞いてみました。その中で、苦手な食材に、「きのこ」「たけのこ」と回答した生徒が非常に多かったことに驚きました。また「ゴーヤ」「ピーマン」など苦みのある食材やズッキーニ、なす、マヨネーズなども意外と多く挙がっていました。給食ではさまざまな食材をさまざまな味付け、調理法で入れることで味を知らせていき、食べられるきっかけになればと思います。

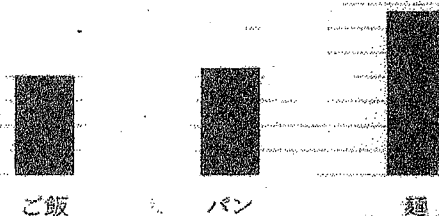
給食の味付けは？



給食の量は？



好きな主食は？





令和7年度 7月 献立表



2025年 7月

目黒区立東山中学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
1 火	生揚げと野菜の味噌炒め丼	○	豚肉, 赤みそ, 生揚げ	精白米, 精麦, 油, 砂糖, でん粉	玉葱, にんじん, ピーマン, キャベツ	801 kcal
	味噌汁		油揚げ, 赤みそ, 白みそ		だいこん, 長ねぎ, ほうれんそう	28.9 g
	米粉のさつま芋蒸し		豆乳	さつまいも, 米粉, コーンスターチ, 砂糖, 油, 黒ごま		
2 水	盛岡じゃじゃ麺	○	豚ひき肉, 大豆, 赤みそ	油, 冷凍うどん, 砂糖, でん粉	しょうが, にんにく, 玉葱, 長ねぎ, きゅうり, 緑豆もやし	750 kcal
	トマトと卵のスープ		鶏肉, たまご	でん粉, ごま油	玉葱, ホールトマト (缶), ほうれんそう	34.1 g
	ぶどう寒天ゼリー		寒天	砂糖	ぶどうジュース	
3 木	ご飯	○		精白米		817 kcal
	アドボ		豚肉, レンズまめ(乾)	じゃがいも, 三温糖	玉葱, にんじん, にんにく	26.5 g
	ティノラ		鶏肉	油	しょうが, にんにく, にんじん, とうがんと, チンゲンツァイ	
	果物 (メロン)				メロン	
4 金	中華おこわ	○	豚肉	もち米, 精白米, 油, 砂糖, ごま油	たけのこ (ゆで), にんじん	763 kcal
	にら玉あんかけ		たまご	油, 砂糖, でん粉, ごま油	にんじん, 玉葱, にら	32.1 g
	チンゲン菜と豆腐のスープ		絹ごし豆腐	油	しょうが, にんじん, チンゲンツァイ, 玉葱	
7 月	五目寿司	○	たまご, 凍り豆腐, 油揚げ, 鶏肉	精白米, 砂糖, 油, ごま(いり)	にんじん, かんぴょう(乾), れんこん, さやいんげん	770 kcal
	セタスープ		鶏肉, いんげんまめ(乾)	油, じゃがいも, 砂糖, 星形麩	玉葱, にんじん, セロリー, ホールトマト (缶), オクラ	27.2 g
	果物(すいか)				すいか	
8 火	タコライス	○	豚ひき肉, 大豆, シュレッドチーズ	精白米, 油	にんにく, 玉葱, ホールトマト (缶), ホールコーン缶, きゅうり, キャベツ	888 kcal
	もずくと豆腐のスープ		絹ごし豆腐, 沖縄もずく	ごま(いり)	長ねぎ, しょうが, えのきたけ, にんじん, こねぎ	32.6 g
	サターアングラー		たまご	黒砂糖, 三温糖, 油, 薄力粉, 揚げ油		
9 水	クッパ	○	豚肉, たまご	精白米, 精麦, でん粉, ごま油	しょうが, にんじん, たけのこ (ゆで), 玉葱, キャベツ, 長ねぎ, にんにく, チンゲンツァイ	780 kcal
	トッポギ入りヤンニョムチキン		鶏肉	でん粉, 薄力粉, 揚げ油, トッポギ, はちみつ	にんにく, こねぎ	26.4 g
	韓国風サラダ		わかめ	砂糖, ごま油, ごま(いり)	キャベツ, きゅうり, にんじん, にんにく	
10 木	ご飯	○		精白米, 玄米		774 kcal
	鰯のネギみそ焼き		まあじ, 赤みそ	砂糖	長ねぎ, しょうが	36.7 g
	塩麴肉じゃが		豚肉	油, じゃがいも, こんにゃく, 砂糖, でん粉	にんじん, 玉葱, さやいんげん	
	味噌汁		絹ごし豆腐, 油揚げ, 赤みそ, 白みそ		長ねぎ, ほうれんそう	
11 金	ココアパン	○		ココアパン		756 kcal
	鮭のさざれ焼き		生鮭	マヨネーズ, パン粉(乾燥), オリーブ油		37.4 g
	ポテトのハニーサラダ		ツナ	じゃがいも, 油, はちみつ	にんじん, キャベツ	
	ウインナーとキャベツのスープ		ウインナー	じゃがいも	セロリー, 玉葱, キャベツ	
12 土	キャロットライスクリームソースかけ	○	鶏肉, 牛乳	精白米, 玄米, 油, 薄力粉	にんじん, 玉葱, しめじ	806 kcal
	ラタトイユ		ベーコン	オリーブ油	玉葱, にんにく, ホールトマト (缶), トマト, なす, 赤ピーマン, ブロッコリー, 日本かぼちゃ	24.6 g
	果物 (メロン)				メロン	
15 火	夏野菜カレーライス	○	豚肉	精白米, 精麦, 油, 薄力粉	にんにく, しょうが, 玉葱, にんじん, 日本かぼちゃ, さやいんげん, 赤ピーマン	772 kcal
	茹で野菜のドレッシングソース			砂糖, 油	にんじん, きゅうり, キャベツ, ホールコーン缶, 玉葱	23.3 g
	果物 (メロン)				メロン	
16 水	いわしの蒲焼き丼	○	まいわし	精白米, 玄米, でん粉, 薄力粉, 揚げ油, 砂糖	しょうが	801 kcal
	じゃこのカリカリサラダ		ちりめんじゃこ	ごま油, 油, 砂糖	きゅうり, にんじん, キャベツ	32.3 g
	味噌汁		絹ごし豆腐, わかめ, 赤みそ, 白みそ		えのきたけ, 玉葱	
17 木	ごぼうピザトースト	○	豚ひき肉, シュレッドチーズ	食パン, 油	にんにく, ホールトマト (缶), ごぼう	752 kcal
	ベーコンと豆のクリームシチュー		ベーコン, いんげんまめ, 牛乳	油, じゃがいも, 油, 薄力粉	セロリー, にんじん, 玉葱, キャベツ, パセリ	29.9 g
	果物(すいか)				すいか	
18 金	キムタクチャーハン	○	たまご, 豚肉	精白米, 精麦, 油, ごま(いり)	にんじん, キムチ漬け, 大根, さやいんげん	762 kcal
	中華スープ		豚肉, 木綿豆腐	はるさめ, ごま油	にんじん, 緑豆もやし, 長ねぎ, こまつな	26.0 g
	フルーツパンチ				みかん缶, パイン缶, 黄桃缶	

* 都合により献立、食材を変更することがあります。