



# 令和5年 10月 献立表



大田区立出雲中学校  
校長 菅原 千保子  
栄養士 畑 美穂

日	曜日	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	その他	エネルギー たんぱく質
2	月	ゆかりご飯	○		米, ★麦(米粒麦)	ゆかり		729 kcal 31.7 g
		すき焼き風煮		豚肉, 鯖刺し節(だし用), ★焼き豆腐	油, つきこんやく, ★小町麩, 砂糖	にんじん, たまねぎ, ねぎ, はくさい	酒, しょうゆ, みりん	
		味噌汁		鯖刺し節(だし用), ★油揚げ 白みそ, 赤みそ, わかめ		にんじん, だいこん, しめじ		
3	火	揚げパン	○		★コッパパン※乳使用 油, グラニュー糖			802 kcal 31.0 g
		ポトフ		豚肉, 鳥から ウィンナー(卵乳大豆小麦粉不使用)	油, じゃがいも	セロリー, にんじん, たまねぎ しょうが, キャベツ, パセリ	白ワイン, 塩, こしょう	
		りんご				りんご		
4	水	麦ご飯	○		米, ★麦(米粒麦)			725 kcal 33.5 g
		魚の味噌オレンジ煮		★鯖, だし昆布, 赤みそ	三温糖	オレンジジュース, しょうが	酒	
		こんが和え		塩昆布, 鯖刺し節(だし用)	ごま油	にんじん, はくさい, ★もやし, きゅうり	しょうゆ, みりん	
		すまし汁		鯖刺し節(だし用), ★木綿豆腐	★あられ麩	にんじん, えのきたけ, ねぎ, 糸みつば	塩, うすくちしょうゆ	
5	木	タコライス(大豆入り)	○	豚肉, ★大豆, ★ダイスターズ	米, ★麦(米粒麦), 油	にんにく, たまねぎ, にんじん トマト缶, キャベツ, ホールコーン(冷凍)	塩, トマトソース, カツソース, こしょう カレー粉, 赤ワイン, しょうゆ	846 kcal 31.9 g
		ABCマカロニスープ		ベーコン(卵乳大豆小麦粉不使用) 鳥から	油, じゃがいも, ★マカロニ	セロリー, にんじん, たまねぎ しょうが, パセリ	こしょう, しょうゆ, 塩, 白ワイン	
		パインゼリー		粉寒天	砂糖	パインジュース	白ワイン	
6	金	胚芽ごはん	○		米, 胚芽米			809 kcal 32.7 g
		山賊焼き		鶏肉	でん粉, ★小麦粉, 油	にんにく, しょうが	しょうゆ, 酒, 塩	
		わさび醤油和え		鯖刺し節(だし用)		にんじん, はくさい, きゅうり	しょうゆ, 粉わかび	
		信州みそ汁		鯖刺し節(だし用), ★木綿豆腐 ★油揚げ, 白みそ, 赤みそ		にんじん, えのきたけ, 生しいたけ, 小松菜	しょうゆ	
9	月	スポーツの日						
10	火	チョコチップパン	○		★チョコチップパン※乳使用			817 kcal 30.1 g
		生パスタのラザニア風		豚肉, 鳥から, ★調理用牛乳 ★ビザチーズ	★生パスタ(卵不使用), サラダ油 ★小麦粉, 砂糖, 油, ★バター	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん トマト缶, マトジュース	トマトソース, 塩, 中濃ソース, しょうゆ, こしょう, カツ	
		カレースープ		ベーコン(卵乳大豆小麦粉不使用) 鳥から	油, じゃがいも	にんじん, たまねぎ, しょうが キャベツ, パセリ	塩, こしょう, 白ワイン, しょうゆ, カレー粉	
11	水	麦ご飯	○		米, ★麦(米粒麦)			751 kcal 25.8 g
		揚げ餃子の甘酢あん		豚肉	ごま油, でん粉, ★ぎょうざの皮 油, ★小麦粉, 砂糖	にんにく, しょうが, ねぎ, たらこ, キャベツ	酒, 塩, ★酢, しょうゆ	
		ナムル		鳥から, わかめ, 鶏肉	ごま油	にんじん, ★もやし, ほうろんそう	しょうゆ, コチジャン	
12	木	わかめスープ	○		ごま油	しょうが, にんじん, たまねぎ, えのきたけ	塩, こしょう, しょうゆ	721 kcal 32.5 g
		バエリア		鶏肉, ★むきえび, いか	米, ★麦(米粒麦), ★バター, オリーブ油	にんにく, たまねぎ, にんじん 赤ピーマン, 黄ピーマン	カレー粉, トマトソース, 塩, 白ワイン, こしょう	
		トルティージャ		ベーコン(卵乳大豆小麦粉不使用) ★鶏卵	じゃがいも, オリーブ油	たまねぎ, パセリ	塩, こしょう, トマトソース	
13	金	ジュリエンスープ	○	ベーコン(卵乳大豆小麦粉不使用) 鳥から	油	セロリー, にんじん, たまねぎ しょうが, キャベツ, ビーツ	塩, こしょう	722 kcal 30.9 g
		あんかけ焼きそば		豚肉, 鳥から	油, ★蒸し中華麺(卵不使用) でん粉, ごま油	にんにく, しょうが, にんじん, たまねぎ たけのこ, 干ししいたけ, はくさい	酒, 塩, こしょう, しょうゆ オイスターソース	
		中華スープ		鶏肉, 鳥から, ★木綿豆腐	油, ごま油, ★白いりごま	しょうが, にんじん, たまねぎ チンゲンサイ, ねぎ	塩, こしょう, 酒, しょうゆ	
16	月	ナタデココ入りミックスフルーツ	○		みかん缶, パインアップル缶 ★黄桃缶, りんごジュース, ナタデココ			727 kcal 25.3 g
		鶏飯		鯖刺し節(だし用), ★鶏卵, 鶏肉, 鳥から	米, ★麦(米粒麦), 油, 砂糖	にんじん, しょうが, 万能ねぎ 大根(たくあん漬), しょうが, 万能ねぎ	しょうゆ, 酒, みりん, 塩	
		がね ※卵使用		★鶏卵	さつまいも, 白玉粉, ★小麦粉, 砂糖, 油	にんじん, たまねぎ, たらこ	うすくちしょうゆ, 酒, 塩	
17	火	ゆかり和え	○		砂糖	キャベツ, きゅうり, ゆかり	うすくちしょうゆ	773 kcal 35.0 g
		しらすチーズトースト		★しらす(釜揚げしらす), ★ビザチーズ	★食パン※乳使用 エッググアマヨネーズ(卵不使用)	たまねぎ, にんじん, しょうが マッシュルーム(水煮), グリンピース	白ワイン, 塩, こしょう	
		クリームシチュー		鶏肉, 鳥から, いんげん豆 ★調理用牛乳, ★生クリーム	油, じゃがいも, ★バター, ★小麦粉	かき		
18	水	柿	○					746 kcal 29.6 g
		ホイコーロー丼		豚肉, 八丁味噌	米, ★麦(米粒麦), 油, 砂糖 でん粉, ごま油	にんにく, しょうが, にんじん, たまねぎ たけのこ, キャベツ, ビーツ	カツソース, こしょう, しょうゆ 3分酒, しょうゆ	
		ニラ玉スープ		鶏肉, 鳥から, ★鶏卵	油, でん粉	しょうが, にんじん, しめじ, たらこ	塩, こしょう, 酒, しょうゆ	
19	木	ぶどうゼリー	○	粉寒天	砂糖	ぶどうジュース		774 kcal 32.9 g
		玄米ご飯			米, 玄米			
		手作りかつおふりかけ		★粉かつお節	砂糖, ★白いりごま		しょうゆ, みりん	
20	金	じゃが芋のうま煮	○	豚肉, 鯖刺し節(だし用), ★厚揚げ ★さつまいも(卵小麦粉不使用)	油, じゃがいも, 砂糖	にんじん, たまねぎ, こぼろ, さやいんげん	酒, しょうゆ, 塩, みりん	870 kcal 34.3 g
		味噌汁		鯖刺し節(だし用), ★油揚げ 白みそ, 赤みそ		にんじん, はくさい, えのきたけ, 小松菜		
		ミートソースパゲッティ		豚肉, レンズまめ(乾)	★スパゲッティ, オリーブ油, 油, 砂糖	にんにく, セロリー, にんじん, たまねぎ マッシュルーム(水煮), トマト缶, トマトピューレ, グリンピース(冷凍)	塩, 塩コショウ, カツソース, 中濃ソース	
23	月	コーンサラダ	○		砂糖, 油	にんじん, キャベツ, きゅうり ホールコーン(冷凍), たまねぎ	★酢, 塩, 粉辛子, しょうゆ	771 kcal 27.3 g
		粉チーズケーキ		★粉チーズ, ★鶏卵, ★調理用牛乳	★小麦粉, 砂糖, ★バター		パセリ, カツ	
		チキンカレーライス		鶏肉, 鳥から, レンズまめ(乾)	米, ★麦(米粒麦), 油, じゃがいも ★バター, ★小麦粉	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん	塩, こしょう, しょうゆ, しょうゆ 酒, オレグано, しょうゆ, カツソース, カレー粉, 中濃ソース, トマトソース	
24	火	ココロサラダ	○		油, 砂糖, ★白いりごま	にんじん, だいこん, きゅうり ホールコーン(冷凍)	しょうゆ, ★酢, 塩, 粉辛子	730 kcal 31.6 g
		りんご				りんご		
		麦ご飯			米, ★麦(米粒麦)			
25	水	魚の竜田揚げ	○	★ホキ	でん粉, ★小麦粉, 油	しょうが	酒, しょうゆ, 塩, みりん	724 kcal 32.3 g
		ひじき豆煮		干ひじき, 鯖刺し節(だし用) ★大豆, ★油揚げ	油, つきこんやく, 砂糖	にんじん, さやいんげん	しょうゆ, 酒, みりん	
		味噌汁		鯖刺し節(だし用), 白みそ, 赤みそ		にんじん, キャベツ, えのきたけ, 小松菜		
		豚汁うどん		豚肉, だし昆布, 白みそ, 赤みそ 鯖刺し節(だし用)	★冷凍うどん, 油, さといも(冷凍) つきこんやく, ごま油	にんじん, だいこん, しめじ, こぼろ しめじ, 万能ねぎ	酒, 塩, しょうゆ みりん, 味噌, 粉辛子	
26	木	ごま和え	○		砂糖, ★白いりごま ★白いりごま, ★白すりごま	にんじん, はくさい, ★もやし, 小松菜	しょうゆ, みりん	812 kcal 32.4 g
		抹茶ミルクゼリー		粉寒天, ★調理用牛乳, ★生クリーム	砂糖		抹茶	
		エビピラフ		ウィンナー(卵乳大豆小麦粉不使用) ★むきえび	米, ★麦(米粒麦), ★バター, 油	たまねぎ, マッシュルーム(水煮) にんじん, グリンピース(冷凍)	塩, 白ワイン, こしょう	
27	金	マーメレードチキン	○	鶏肉	マーメレード	にんにく	塩, こしょう, 白ワイン, しょうゆ	733 kcal 29.9 g
		かぼチャウダー		ベーコン(卵乳大豆小麦粉不使用) 鳥から, ★調理用牛乳, ★生クリーム	油, 砂糖, ★バター, ★小麦粉	にんじん, たまねぎ, しょうが ホールコーン(冷凍), かぼちゃ かぼちゃペースト(冷凍), パセリ	塩, こしょう	
		豚しょうが焼き丼		豚肉	米, ★麦(米粒麦), 油, でん粉	しょうが, にんじん, たまねぎ, ★もやし ピーマン, 黄ピーマン, 赤ピーマン	酒, 塩, こしょう, しょうゆ, みりん	
28	土	根菜汁	○	鯖刺し節(だし用), ★油揚げ 白みそ, 赤みそ	さといも(冷凍), ごま油	にんじん, だいこん, れんこん こぼろ, しめじ, 糸みつば	しょうゆ	733 kcal 29.9 g
		柿				かき		
		文化祭 ※給食はありません						
30	月	振替休業日						
31	火	麦ご飯	○		米, ★麦(米粒麦)			825 kcal 33.9 g
		鶏の唐揚げ		鶏肉	でん粉, ★小麦粉, 油	しょうが	しょうゆ, 酒, 塩, こしょう	
		梅おかか和え		★糸削りかつお節	ごま油	にんじん, はくさい, ★もやし, きゅうり, 梅干し(調味漬)	しょうゆ, みりん	
		なめこ汁		鯖刺し節(だし用), ★木綿豆腐 ★油揚げ, 白みそ, 赤みそ, わかめ		なめこ, ねぎ		

※アレルギー食品には★記号を表示しています ※食材購入ならびに学校行事等の都合により、献立を変更する場合があります ※1年生は移動教室のため、10日と11日の給食はありません ※2年生は職場体験のため、10日～12日の給食はありません