令和5年　12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
1	金	麦ご飯	○		米,★麦(米粒麦)			756 kcal 36.4 g
		小松菜ふりかけ　日本各地の郷土料理 ～ 東京都～		★ちりめんじゃこ	ごま油,★白いりごま	小松菜	塩,しょうゆ,酒	
		おでん		鶏肉,昆布,★焼き竹輪(卵小麦粉不使用) ★がんもどき(卵ごま小麦粉不使用) ★うずら卵(水煮),鯖削り節(だし用)	こんにゃく,じゃがいも,★ちくわぶ	だいこん	酒,しょうゆ,みりん,うすくちしょうゆ	
		味噌汁		鯖削り節(だし用),白みそ,赤みそ		にんじん,キャベツ,しめじ,万能ねぎ		
4	月	ミートソーススパゲッティ	○	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)	赤ワイン,塩,こしょう,クローブ,中濃ソース トマトケチャップ,ウスターソース,ナツメグ	866 kcal 33.4 g
		ツナ大根サラダ		★ライトツナフレーク(水煮)	油,砂糖	にんじん,だいこん,きゅうり ホールコーン(冷凍),レモン汁	しょうゆ,★酢,塩,粉辛子	
		りんごケーキ		★鶏卵,★調理用牛乳	★小麦粉,砂糖,★バター	りんご缶,干しぶどう	ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ	
5	火	豚さつまいもご飯	○	豚肉	米,★麦(米粒麦),油,さつまいも 砂糖,★白いりごま	にんじん,さやいんげん	しょうゆ,酒,みりん	753 kcal 25.6 g
		いかぺったん		いか,★粉かつお節,青のり	★小麦粉,油	にんじん,ねぎ,キャベツ,しょうが(酢漬)	中濃ソース	
		味噌汁		鯖削り節(だし用),★油揚げ,白みそ,赤みそ		にんじん,かぶ,えのきたけ,かぶの葉		
6	水	ガーリックトースト	○		★食パン※乳使用 ★ソフトマーガリン※粉乳使用	にんにく,パセリ	ガーリックパウダー,塩	816 kcal 29.3 g
		白菜シチュー		鶏肉,鳥がら,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	たまねぎ,にんじん,しょうが,はくさい,しめじ ホールコーン(冷凍),グリンピース(冷凍)	白ワイン,塩,こしょう	
		キャロットゼリー		粉寒天	砂糖	にんじん,オレンジジュース,レモン汁	オレンジキュラソー	
7	木	麦ご飯	○		米,★麦(米粒麦)			816 kcal 29.3 g
		ヤンニョムチキン		鶏肉	でん粉,★小麦粉,油,砂糖,ごま油		トマトケチャップ,みりん コチジャン,酒,塩,こしょう	
		ナムル			ごま油,砂糖,★白いりごま	にんじん,★もやし,ほうれんそう	しょうゆ,コチジャン	
		中華スープ		鶏肉,鳥がら	油,ごま油	しょうが,にんじん,たまねぎ しめじ,チンゲンツァイ,にら	酒,塩,こしょう,しょうゆ	
8	金	わかめご飯	○	炊き込みわかめ	米,★麦(米粒麦)			736 kcal 31.2 g
		すき焼き風煮		豚肉,鯖削り節(だし用),★焼き豆腐	油,つきこんにゃく,★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		鯖削り節(だし用),白みそ,赤みそ,わかめ		たまねぎ,かぼちゃ,しめじ		
11	月	ハヤシライス	○	豚肉,鳥がら,レンズまめ(乾)	米,★麦(米粒麦),油,砂糖,★バター,★小麦粉	にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ しめじ,トマトピューレ	白ワイン,赤ワイン,こしょう,ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ 塩,ウスターソース,中濃ソース,しょうゆ	842 kcal 26.8 g
		野菜チップスサラダ			さつまいも,油,砂糖	れんこん,にんじん,キャベツ ホールコーン(冷凍),きゅうり	★酢,塩,しょうゆ,粉辛子	
		みかん				温州みかん		
12	火	キムチチャーハン	○	豚肉,★鶏卵	米,★麦(米粒麦),油	にんじん,はくさいキムチ漬,ねぎ グリンピース(冷凍)	しょうゆ,塩,酒,こしょう	720 kcal 28.5 g
		棒餃子		豚肉	油,緑豆はるさめ,でん粉,ごま油 ★春巻きの皮,★小麦粉	にんにく,しょうが,キャベツ,にら	酒,塩,こしょう,しょうゆ	
		わかめスープ		鳥がら,★木綿豆腐,わかめ	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	
13	水	麦ごはん	○		米,★麦(米粒麦)			823 kcal 36.7 g
		魚のいそべ揚げ		★たら,青のり	★小麦粉,油	しょうが	塩,酒,しょうゆ,みりん	
		金平ごぼう		豚肉	油,つきこんにゃく,砂糖,ごま油,★白いりごま	にんじん,ごぼう,さやいんげん	酒,しょうゆ,うすくちしょうゆ みりん,一味唐辛子	
		味噌汁		鯖削り節(だし用),★油揚げ,白みそ,赤みそ		にんじん,はくさい,しめじ,小松菜		
14	木	パインパン※乳使用	○		★パインパン(乳使用)			823 kcal 36.4 g
		チキンのフレーク焼き　世界の料理 ～ モロッコ ～		鶏肉	エッグケアマヨネーズ(卵不使用) コーンフレーク		白ワイン,塩,こしょう	
		ブロッコリーサラダ			砂糖,油	にんじん,ブロッコリー とうもろこし(冷凍),たまねぎ	★酢,塩,しょうゆ,粉辛子	
		ハリラスープ		鶏肉,鳥がら,レンズまめ(乾)	油,じゃがいも,米粉	セロリー,しょうが,にんにく,にんじん たまねぎ,トマト缶,パセリ	白ワイン,塩,こしょう,カレー粉,シナモン	
15	金	大豆入りジャージャー麺	○	豚肉,鳥がら,★大豆,八丁味噌,赤みそ	油,★蒸し中華麺(卵不使用) 砂糖,でん粉,ごま油	★もやし,きゅうり,しょうが,にんにく にんじん,ねぎ,たけのこ,干ししいたけ	酒,しょうゆ,トウバンジャン	748 kcal 34.3 g
		ニラ玉スープ		鶏肉,鳥がら,★鶏卵	油,でん粉	しょうが,にんじん,たまねぎ,しめじ,にら	酒,塩,こしょう,しょうゆ	
		ぶどうゼリー		粉寒天	砂糖	ぶどうジュース		
18	月	油麩丼	○	鯖削り節(だし用),★鶏卵	米,★麦(米粒麦),★油麩,砂糖	たまねぎ,ねぎ,糸みつば	しょうゆ,みりん,塩	743 kcal 30.1 g
		おろしポン酢和え　日本各地の郷土料理 ～ 宮城県～			油,砂糖	はくさい,★もやし,きゅうり,しめじ だいこん,レモン汁	★酢,しょうゆ	
		おくずかけ		鯖削り節(だし用),★木綿豆腐	さといも,つきこんにゃく ★あられ麩,★そうめん,でん粉	にんじん,干ししいたけ,ごぼう,万能ねぎ	塩,しょうゆ	
19	火	ココア揚げパン	○		★コッペパン※乳使用,油,グラニュー糖		ピュアココア	754 kcal 29.1 g
		カレーポトフ		豚肉,鳥がら,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,カレー粉	
		フルーツヨーグルト		★プレーンヨーグルト	グラニュー糖	みかん缶,パインアップル缶,黄桃缶		
20	水	麦ご飯	○		米,★麦(米粒麦)			733 kcal 31.4 g
		切干大根入りハンバーグ		豚肉,★豆腐(押し),★鶏卵	油,★ソフトパン粉(卵乳大豆不使用)	たまねぎ,切干大根	塩,トマトケチャップ,こしょう,中濃ソース	
		わさび醤油和え		鯖削り節(だし用)		にんじん,はくさい,★もやし,きゅうり	しょうゆ,粉わさび	
		味噌汁		鯖削り節(だし用),白みそ,赤みそ,わかめ		たまねぎ,かぼちゃ,えのきたけ		
21	木	メキシカンピラフ	○	豚肉,ウィンナー(卵乳大豆小麦粉不使用)	米,★麦(米粒麦),★バター,油	たまねぎ,マッシュルーム(水煮) トマトピューレ,赤ピーマン にんにく,黄ピーマン,ピーマン	カレー粉,塩,白ワイン,トマトケチャップ パプリカ(粉),こしょう,ﾁﾘﾊﾟｳﾀﾞｰ,ナツメグ	752 kcal 25.1 g
		ビーンズポテト		★大豆	じゃがいも,でん粉,油		塩,こしょう,パプリカ(粉) ガーリックパウダー	
		ジュリエンヌスープ		豚肉,鳥がら	油	セロリー,にんじん,たまねぎ しょうが,黄ピーマン,キャベツ,パセリ	塩,こしょう	
22	金	冬至うどん　12/22 冬至 ～ 冬至献立 ～	○	豚肉,だし昆布,鯖削り節(だし用) ★油揚げ,白みそ,赤みそ	★冷凍うどん,油,つきこんにゃく,ごま油	にんじん,だいこん,かぼちゃ れんこん,しめじ,ねぎ	酒,塩,しょうゆ,みりん,一味唐辛子	735 kcal 35.2 g
		鶏肉と野菜のごまダレ和え		鶏肉	★白ねりごま,砂糖,ごま油	★もやし,にんじん,キャベツ,きゅうり	酒,塩,しょうゆ,★酢	
		みかん				温州みかん		

※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