



# 令和5年 4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
6	木	始業式						
7	金	入学式						
10	月	給食はありません						
11	火	カレーライス	○	豚肉,鳥がら,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	酒,塩,こしょう,クローブ,ナツメグ,しょうゆ オールスパイス(粉),ガラムマサラ,カレー粉 ウスターソース,中濃ソース,トマトケチャップ	821 kcal 25.3 g
		ココロコササラダ		油,砂糖,★白いりごま	にんにく,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		
		ぶどうゼリー		粉寒天	砂糖	ぶどうジュース		
12	水	ココア揚げパン	○		★ココアパン※乳使用,油,グラニュー糖		ビュココア	862 kcal 34 g
		レンズ豆のシチュー		豚肉,ベーコン(卵乳大豆小麦粉不使用) 鳥がら,レンズまめ(乾)	油	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん キャベツ,トマトピューレ ホールトマト,パセリ	赤ワイン,トマトケチャップ 中濃ソース,塩,こしょう,しょうゆ	
		ミックスフルーツ				みかん缶,パイナップル缶 ★黄桃缶,りんごジュース		
13	木	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,鯖刺り節(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		
14	金	麦ご飯	○		米,★麦(米粒麦)			802 kcal 32.2 g
		塩唐揚げ		鶏肉	でん粉,★小麦粉,油	しょうが	酒,塩,こしょう	
		じゃこ和え		★ちりめんじゃこ,鯖刺り節(だし用)		にんじん,キャベツ,きゅうり,しょうが	しょうゆ,酒	
		味噌汁		鯖刺り節(だし用),白みそ,赤みそ	じゃがいも	にんじん,たまねぎ,万能ねぎ		
		味噌汁		鯖刺り節(だし用),白みそ,赤みそ				
17	月	あんかけ焼きそば	○	豚肉,鳥がら,★むきえび	油,★煮し中華麺(卵不使用) でん粉,こま油	にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ だけのこ,干しいたげ,はくさい	酒,塩,こしょう,しょうゆ,オスターソース	720 kcal 32.3 g
		ニラ玉スープ		鶏肉,鳥がら,★木綿豆腐,★鶏卵	油,でん粉	しょうが,にんじん,しめじ,にら	酒,塩,こしょう,しょうゆ	
		パインゼリー		粉寒天	砂糖	パインジュース	白ワイン	
18	火	胚芽ごはん	○		米,胚芽米			752 kcal 32.1 g
		のりとひじきの手作り佃煮		鯖刺り節(だし用),もみのり,干ひじき	砂糖,水あめ		しょうゆ,酒,みりん	
		肉じゃが		豚肉,鯖刺り節(だし用) ★焼き竹輪(卵小麦粉不使用)	油,じゃがいも,つきこんやく,砂糖	にんじん,たまねぎ,さやいんげん	酒,しょうゆ,塩,みりん	
		味噌汁		鯖刺り節(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		
19	水	ホイコーロー丼	○	豚肉,八丁味噌	米,★麦(米粒麦),油,砂糖,でん粉,こま油	にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ だけのこ,キャベツ,ピーマン,黄ピーマン	酒,塩,こしょう,オスターソース しょうゆ,コチジャン,トウバンジャン	783 kcal 33.2 g
		中華スープ		鶏肉,鳥がら,★木綿豆腐	油,こま油,★白いりごま	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	
20	木	きな粉トースト	○	★きな粉,★調理用牛乳	★食パン※乳使用,グラニュー糖 ★ソフトマーガリン(粉乳使用),砂糖		塩	813 kcal 33.9 g
		クリームシチュー		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	ホールコーン(冷凍),しょうが グリーンピース(冷凍),たまねぎ マッシュルーム(水煮),にんじん	白ワイン,塩,こしょう	
		清見オレンジ				清見オレンジ		
21	金	麦ご飯	○		米,★麦(米粒麦)			777 kcal 34.8 g
		魚フライ		★ホキ	★小麦粉,油 ★ソフトパン粉(卵乳大豆不使用)		酒,塩,こしょう,中濃ソース	
		ごま和え			砂糖,★白ねりごま ★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	
		味噌汁		鯖刺り節(だし用),★木綿豆腐,★油揚げ 白みそ,赤みそ,わかめ		にんじん,えのきたけ		
24	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),ホールトマト トマトピューレ,グリーンピース(冷凍)	赤ワイン,塩,こしょう,ナツメグ クローブ,トマトケチャップ,ウスターソース	848 kcal 31.8 g
		ジュリエンスープ		ベーコン(卵乳大豆小麦粉不使用),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	
		紅茶ケーキ		★鶏卵	★小麦粉,★バター,砂糖		ベーキングパウダー,紅茶	
25	火	麦ご飯	○		米,★麦(米粒麦)			720 kcal 31.9 g
		ひじき入り和風ハンバーグ		豚肉,★豆腐(押し),干ひじき,★鶏卵	油,★ソフトパン粉(卵乳大豆不使用) 砂糖,でん粉	たまねぎ	塩,こしょう,ナツメグ,しょうゆ,みりん	
		わさび醤油和え		鯖刺り節(だし用)		にんじん,はくさい,★もやし	しょうゆ,みりん,粉わさび	
		味噌汁		鯖刺り節(だし用),白みそ,赤みそ,わかめ		にんじん,だいこん,しめじ		
26	水	コーンピラフ	○	ウィンナー(卵乳大豆小麦粉不使用) ベーコン(卵乳大豆小麦粉不使用)	米,★麦(米粒麦),★バター,油	にんじん,たまねぎ,マッシュルーム(水煮) ホールコーン(冷凍),グリーンピース(冷凍)	塩,こしょう	766 kcal 22.9 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	
		カレーマカロニスープ		ベーコン(卵乳大豆小麦粉不使用) 鳥がら	油,★シエルマカロニ	にんじん,たまねぎ,しょうが キャベツ,パセリ	塩,こしょう,しょうゆ,カレー粉,白ワイン	
27	木	マーボー丼	○	豚肉,鳥がら,赤みそ,★木綿豆腐	米,★麦(米粒麦),油,砂糖,でん粉,こま油	にんにく,しょうが,にんじん だけのこ,干しいたげ グリーンピース(冷凍),たまねぎ	酒,オスターソース,しょうゆ コチジャン,トウバンジャン	781 kcal 32.5 g
		春雨スープ		鶏肉,鳥がら	油,はるさめ,こま油,★白いりごま	にんじん,しょうが,たまねぎ しめじ,チンゲンツァイ	酒,塩,こしょう,しょうゆ	
28	金	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 マッシュルーム(水煮),トマトピューレ	赤ワイン,塩,こしょう,白ワイン,中濃ソース トマトケチャップ,ウスターソース,しょうゆ	805 kcal 25.6 g
		カリカリワンタンサラダ			油,★ワンタンの皮,砂糖	にんじん,キャベツ,きゅうり ホールコーン(冷凍)	しょうゆ,★酢,塩,粉辛子	

※表示指定をしているアレルギー食品には★記号を表示しています

※食材並びに学校行事等の理由で、献立が変更になることがありますのでご了承ください。