



# 令和5年 5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	月	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	752 kcal 30.7 g
		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、小松菜		
		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	
2	火	筍ちらし寿司	○	だし昆布、鯖削り節(だし用) ★むきえび、刻みのみり	米、★麦(米粒麦)、砂糖	にんじん、たけのこ、かんぴょう うすくちしょうゆ	酒、★酢、塩、みりん うすくちしょうゆ	723 kcal 37.2 g
		魚の竜田揚げ		★かつお	でん粉、★小麦粉、油	しょうが	酒、しょうゆ 塩、みりん	
		お祝い汁		鯖削り節(だし用)、★かまぼこ(卵小麦粉不使用) ★なると(卵小麦粉不使用)、わかめ★木綿豆腐		にんじん、えのきたけ、糸みつば	塩、うすくちしょうゆ	
3	水	憲法記念日						
4	木	みどりの日						
5	金	こどもの日						
8	月	チキンカレーライス	○	鶏肉、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、しめじ	塩、胡椒、かつお、かつお粉 オリーブ、めん、みりん、かつお かつお、中濃ソース、醤油、酒	806 kcal 29.4 g
		人参ドレッシングサラダ		油、砂糖	きゅうり、ホールコーン キャベツ、にんじん、たまねぎ	★酢、塩、粉辛子 うすくちしょうゆ		
9	火	ピビンバ	○	豚肉、鳥がら、赤みそ	米、★麦(米粒麦)、油、砂糖、ごま油 ★白ねりごま、★白すりごま	にんにく、しょうが、ねぎ、にんじん ★もやし、ほうれんそう、りんご	酒、しょうゆ コチジャン	766 kcal 29.2 g
		中華スープ		鶏肉、鳥がら、★木綿豆腐	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、しょうゆ 塩、こしょう	
10	水	麦ご飯	○		米、★麦(米粒麦)			747 kcal 30.6 g
		切干大根入りハンバーグ		豚肉、★豆腐(押し)、★鶏卵	油、★ソフパパン(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	
		しそ香和え			ごま油、砂糖、★白すりごま	にんじん、キャベツ、きゅうり、しそ葉	しょうゆ、★酢、塩	
		味噌汁		鯖削り節(だし用)、白みそ、赤みそ、わかめ	じゃがいも	にんじん、たまねぎ		
11	木	かやくご飯【大阪】	○	鶏肉、鯖削り節(だし用)、★油揚げ	米、★麦(米粒麦)、油、砂糖	にんじん、干しいたけ、ごぼう、さやいんげん	酒、うすくちしょうゆ しょうゆ、みりん	728 kcal 33.0 g
		千草たまご焼き		豚肉、干ひじき、★鶏卵	油、砂糖	にんじん、たまねぎ、干しいたけ、グリーンピース	塩、しょうゆ 酒、みりん	
		味噌汁		鯖削り節(だし用)、白みそ、赤みそ		にんじん、はくさい、えのきたけ、小松菜		
12	金	トマトクリームスパゲッティ	○	鶏肉、鳥がら、ベーコン(卵乳大豆小麦粉不使用) いんげん豆、★調理用牛乳、★生クリーム	★スパゲッティ、オリーブ油、油 砂糖、★バター、★小麦粉	にんにく、たまねぎ、にんじん、しょうが、トマトピューレ ホールトマト、グリーンピース、マッシュルーム(水煮)	白ワイン、塩、こしょう	769 kcal 29.0 g
		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、たまねぎ	★酢、しょうゆ 塩、粉辛子	
		河内晩柑(美生柑)				河内晩柑(美生柑)		
15	月	揚げパン	○		★コッパン※乳使用、油、グラニュー糖			873 kcal 32.2 g
		ボルシチ		豚肉、鳥がら、いんげん豆	油、じゃがいも、★バター、★小麦粉、砂糖	にんにく、セロリー、にんじん、たまねぎ、しょうが キャベツ、ホールトマト、トマトピューレ、グリーンピース	こしょう、かつお、塩、 かつお、中濃ソース、赤ワイン	
		りんごゼリー		粉寒天	砂糖	りんごジュース	白ワイン	
16	火	豚しぐれご飯	○	豚肉、赤みそ	米、★麦(米粒麦)、油、砂糖、★白すりごま	しょうが、にんじん、ごぼう	酒、しょうゆ、塩	733 kcal 36.5 g
		魚の西京焼き【京都】		★あかうお	砂糖、ごま油		西京味噌、酒 みりん、しょうゆ	
		にゅうめん【奈良】		鯖削り節(だし用)、★かまぼこ(卵小麦粉不使用)	★そうめん(乾)	にんじん、たまねぎ、干しいたけ 糸みつば、万能ねぎ	酒、塩 うすくちしょうゆ	
17	水	チャーハン	○	豚肉、★鶏卵	米、★麦(米粒麦)、油	にんじん、ねぎ、グリーンピース	酒、塩 こしょう	722 kcal 25.6 g
		春巻き		豚肉	油、緑豆はるさめ、砂糖、でん粉、ごま油 ★春巻きの皮、★小麦粉	にんにく、しょうが、たけのこ、キャベツ	塩、こしょう 酒、しょうゆ	
		わかめスープ		鳥がら、わかめ	ごま油	しょうが、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、★もやし	塩、こしょう、しょうゆ	
18	木	麦ご飯	○		米、★麦(米粒麦)			758 kcal 33.7 g
		鶏肉の磯マヨ焼き		鶏肉、青のり	エッグゲアマヨネーズ(卵不使用)		酒、塩、しょうゆ	
		ひじき豆煮		干ひじき、鯖削り節(だし用)、★大豆、★油揚げ	油、つきこんにゃく、砂糖	にんじん、さやいんげん	しょうゆ、酒、みりん	
19	金	味噌汁	○	鯖削り節(だし用)、白みそ、赤みそ		にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、万能ねぎ		730 kcal 32.7 g
		中華丼		豚肉、鳥がら、いか、★むきえび	米、★麦(米粒麦)、油、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、干しいたけ、はくさい	塩、こしょう、しょうゆ 酒、オイスターソース	
		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	
22	月	麦ご飯	○		米、★麦(米粒麦)			721 kcal 30.3 g
		骨太ふりかけ		★かえり煮干し、★糸削りかつお節、塩昆布	砂糖、★白すりごま		★酢、みりん	
		豚肉と野菜の味噌煮		豚肉、鯖削り節(だし用)、赤みそ ★さつま揚げ(卵小麦粉不使用)	油、じゃがいも、こんにゃく、砂糖	にんじん、たまねぎ、だいこん、ごぼう、さやいんげん	酒、しょうゆ、みりん	
23	火	若竹汁	○	鯖削り節(だし用)、わかめ	★あられ麩	にんじん、たけのこ、えのきたけ、糸みつば	塩、うすくちしょうゆ	724 kcal 32.3 g
		そばろご飯		豚肉、★鶏卵	米、★麦(米粒麦)、油、砂糖	しょうが、にんじん、グリーンピース	酒、しょうゆ みりん、塩	
		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	しょうゆ、みりん	
24	水	豚汁	○	豚肉、鯖削り節(だし用)、赤みそ ★木綿豆腐、★油揚げ、白みそ	油、さといも(冷凍)、ごま油	しめじ、万能ねぎ	酒、しょうゆ	852 kcal 31.9 g
		キャロットライスのクリームソース		鶏肉、鳥がら、いんげん豆 ★調理用牛乳、★生クリーム	米、★麦(米粒麦)、油、★バター、★小麦粉	にんじん、マッシュルーム(水煮)、ホールコーン たまねぎ、グリーンピース、しょうが	塩、白ワイン、こしょう	
		カレースープ		ベーコン(卵乳大豆小麦粉不使用)、鳥がら	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、しょうゆ カレー粉、白ワイン	
25	木	麦ご飯	○		米、★麦(米粒麦)			720 kcal 30.8 g
		ししゃもフライ		★ししゃも	★小麦粉、油、★ソフパパン(卵乳大豆不使用)		ウスターソース	
		こんぶ和え		塩昆布、鯖削り節(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	
26	金	ごま汁	○	鯖削り節(だし用)、赤みそ ★木綿豆腐、★油揚げ、白みそ	ごま油、★白すりごま、★白すりごま	にんじん、だいこん、しめじ、糸みつば	しょうゆ	864 kcal 33.3 g
		ガーリックトースト			★食パン※乳使用、★ソフパパン(粉乳使用)	にんにく、パセリ	ガーリックパウダー、塩	
		ポークビーンズ		豚肉、鳥がら、★大豆	油、じゃがいも、★バター、★小麦粉、砂糖	にんにく、たまねぎ、にんじん、しょうが トマトピューレ、グリーンピース	赤ワイン、塩、こしょう ドレッシング、かつおソース	
29	月	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、バナナ、アップル缶、黄桃缶		777 kcal 25.5 g
		玄米ご飯			米、玄米			
		揚げ餃子の甘酢あん		豚肉	油、ごま油、でん粉、砂糖、★ぎょうざの皮、★小麦粉	にんにく、しょうが、ねぎ、にら、キャベツ	しょうゆ ★酢、酒、塩	
30	火	ナムル	○		ごま油、砂糖、★白すりごま	にんじん、★もやし、ほうれんそう	しょうゆ、コチジャン	733 kcal 25.8 g
		春雨スープ		鶏肉、鳥がら、★木綿豆腐	油、はるさめ、ごま油	しょうが、にんじん、たまねぎ、万能ねぎ	酒、塩、こしょう しょうゆ	
		チキンライス		鶏肉	米、★麦(米粒麦)、★バター、油	たまねぎ、マッシュルーム(水煮)、にんにく ホールコーン、トマトピューレ、グリーンピース	パプリカ粉、白ワイン、塩 こしょう、トマトケチャップ	
31	水	ひよこ豆入り野菜スープ	○	ベーコン(卵乳大豆小麦粉不使用) 鳥がら、ひよこまめ	油	セロリー、にんじん、たまねぎ しょうが、キャベツ、パセリ	塩、こしょう	720 kcal 37.2 g
		バナナ明日葉ケーキ		★鶏卵、★調理用牛乳	★小麦粉、砂糖、★バター	★バナナ、レモン汁、あしたは粉末	パセリ、砂糖	
		キムチラーメン		豚肉、鳥がら、だし昆布、★うずら卵(水煮)	★冷凍ラーメン(卵不使用)、油、ごま油	にんにく、しょうが、にんじん、しめじ キャベツ、はくさい、キムチ漬、ねぎ、にら	酒、塩、しょうゆ	
パンパンジー	鶏肉	★白ねりごま、砂糖、ごま油	★もやし、にんじん、きゅうり	酒、★酢、しょうゆ、塩				
オレンジゼリー	粉寒天	砂糖	オレンジジュース					

※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。

※3年生は修学旅行により、17・18・19日は給食がありません