令和5年　7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	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
3	月	鶏ニラ丼	○	鶏肉,鳥がら	米,★麦(米粒麦),でん粉,油,砂糖,ごま油	ねぎ,しょうが,にら	酒,塩,こしょう,しょうゆ オイスターソース,コチジャン	837 kcal 31.4 g
		お嫁さん団子汁【山口県】　日本各地の郷土料理～山口県～		豚肉,鯖削り節(だし用) 白みそ,赤みそ	油,冷凍白玉団子	にんじん,たまねぎ,だいこん,ごぼう 干ししいたけ,万能ねぎ	酒	
		すいか				小玉すいか		
4	火	ミートトースト	○	豚肉,鳥がら,レンズまめ(乾) ★ピザチーズ	★食パン※乳使用,油,★小麦粉	にんにく,セロリー,たまねぎ,トマトピューレ マッシュルーム(水煮),にんじん,しょうが	赤ワイン,トマトケチャップ,塩 こしょう,ナツメグ,オレガノ ウスターソース,中濃ソース	722 kcal 30.4 g
		豆乳とコーンのスープ		ベーコン(卵乳大豆小麦粉不使用) ★豆乳,★調理用牛乳 ★生クリーム,鳥がら	油,じゃがいも,砂糖,コーンスターチ	たまねぎ,にんじん,しょうが,パセリ ホールコーン(冷凍),クリームコーン	塩,こしょう	
		ももゼリー		粉寒天	砂糖	★ネクター		
5	水	胚芽ごはん	○		米,胚芽米			748 kcal 36.0 g
		魚のごまマヨネーズ焼き		★たら	エッグケアマヨネーズ(卵不使用) ★白いりごま,★白すりごま	にんじん,たまねぎ	酒,塩,しょうゆ	
		五目豆煮		鯖削り節(だし用),昆布,★大豆	油,こんにゃく,砂糖	にんじん,干ししいたけ,ごぼう,さやいんげん	しょうゆ,みりん,酒	
		味噌汁		鯖削り節(だし用),白みそ,赤みそ		はくさい,えのきたけ,小松菜		
6	木	夏野菜カレーライス	○	豚肉,鳥がら,レンズまめ(乾)	米,★麦(米粒麦),油,★バター,★小麦粉	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん かぼちゃ,ズッキーニ,なす,ピーマン	塩,こしょう,クローブ,ナツメグ 酒,カレー粉,中濃ソース,しょうゆ オールスパイス(粉),ガラムマサラ ウスターソース,トマトケチャップ	783 kcal 25.5 g
		海藻サラダ		海藻サラダ	砂糖,ごま油	にんじん,キャベツ,きゅうり	★酢,しょうゆ,塩,粉辛子	
		メロン				メロン		
7	金	キラキラちらし寿司　七夕献立	○	だし昆布,鯖削り節(だし用) ★かまぼこ(卵小麦粉不使用)	米,★麦(米粒麦),砂糖	にんじん,たけのこ,かんぴょう 干ししいたけ,さやいんげん	酒,★酢,塩,みりん,うすくちしょうゆ	802 kcal 30.2 g
		塩唐揚げ		鶏肉	でん粉,★小麦粉,油	しょうが	酒,塩,こしょう	
		七夕汁		鯖削り節(だし用) ★なると(卵小麦粉不使用)	★そうめん,★ゆずそうめん	にんじん,とうがん,糸みつば	塩,うすくちしょうゆ	
10	月	長崎ちゃんぽん ※乳使用	○	豚肉,鳥がら,だし昆布,いか ★焼き竹輪(卵小麦粉不使用) ★調理用牛乳,★うずら卵(水煮) ★なると(卵小麦粉不使用),★むきえび	★冷凍ちゃんぽんめん(卵不使用),油	にんにく,しょうが,にんじん たまねぎ,キャベツ,万能ねぎ	酒,塩,こしょう,しょうゆ,みりん	720 kcal 36.3 g
		バンバンジー　日本各地の郷土料理～長崎県～		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	
		冷凍みかん				冷凍みかん		
11	火	ゆかりご飯	○		米,★麦(米粒麦)	ゆかり		757 kcal 32 g
		じゃが芋のうま煮		豚肉,鯖削り節(だし用) ★さつま揚げ(卵小麦粉不使用)	油,じゃがいも,砂糖	にんじん,たまねぎ,干ししいたけ ごぼう,さやいんげん	酒,しょうゆ,塩,みりん	
		もずく汁		鯖削り節(だし用),もずく ★木綿豆腐,★油揚げ,白みそ,赤みそ		しめじ,万能ねぎ		
12	水	玄米ご飯	○		米,玄米			723 kcal 34.0 g
		揚げ魚のおろしダレ		★たら	でん粉,★小麦粉,油,砂糖	だいこん	酒,塩,しょうゆ,みりん,★酢	
		味噌和え		白みそ	砂糖,サラダ油,ごま油	にんじん,はくさい,きゅうり	★酢,しょうゆ,粉辛子	
		かき玉汁		鶏肉,鯖削り節(だし用),★鶏卵	油,でん粉	にんじん,えのきたけ,たまねぎ,糸みつば	酒,うすくちしょうゆ,塩	
13	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	にんにく,たまねぎ,マッシュルーム(水煮) ホールコーン(冷凍),トマトピューレ,ピーマン	パプリカ(粉),カレー粉,塩 白ワイン,トマトケチャップ こしょう,チリパウダー,ナツメグ	803 kcal 25.0 g
		ジュリエンヌスープ		鳥がら ベーコン(卵乳大豆小麦粉不使用)	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	
		かぼちゃケーキ		★鶏卵,★調理用牛乳	★小麦粉,砂糖,★バター	かぼちゃ	ベーキングパウダー	
14	金	ねぎ塩豚丼	○	豚肉	米,★麦(米粒麦),油,ごま油,でん粉	しょうが,にんにく,ねぎ,にんじん,たまねぎ ★もやし,ピーマン,赤ピーマン,レモン汁	塩,酒,こしょう,しょうゆ	760 kcal 30.8 g
		冬瓜スープ		鶏肉,鳥がら,★木綿豆腐	油,★白いりごま,ごま油	にんじん,しょうが,とうがん 干ししいたけ,チンゲンツァイ	酒,塩,こしょう,しょうゆ	
		パインアップル				パインアップル		
17	月	海の日						
18	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	722 kcal 26.7 g
		春巻き(大豆なし)		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	酒,塩,こしょう,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	
19	水	チョコチップパン	○		★チョコチップパン※乳使用			740 kcal 32.4 g
		グヤーシュ【ハンガリー】　世界の料理～ハンガリー～		豚肉,鳥がら	油,じゃがいも	にんにく,セロリー,たまねぎ,にんじん しょうが,マッシュルーム(水煮),トマト缶 トマトピューレ,赤ピーマン,黄ピーマン	赤ワイン,塩,こしょう,カレー粉 トマトケチャップ,パプリカ(粉)	
		ツナサラダ		★ライトツナフレーク(水煮)	油,砂糖	にんじん,キャベツ,きゅうり,レモン汁	しょうゆ,★酢,粉辛子	
20	木	終業式						

※「表示設定」を行ったアレルギー食品には★を表示しています　　※食材購入ならびに学校行事の都合により、献立を変更する場合があります