

令和5年 9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
4	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,トマトビュレ	赤ワイン,塩,こしょう,トマトケチャップ,白ワイン,ウスターソース,中濃ソース,しょうゆ	856 kcal 28.5 g
		クルトンサラダ		★粉チーズ	★食パン※乳使用,油,砂糖	にんじん,キャベツ,きゅうり,ホールコーン	ガーリックパウダー,しょうゆ,★酢,塩	
		ミルクティーゼリー		粉寒天,★調理用牛乳,★生クリーム	砂糖		紅茶	
5	火	わかめご飯	○	炊き込みわかめ	米,★麦(米粒麦)			742 kcal 31.6 g
		肉じゃが		豚肉,鯖削り節(だし用),★焼き竹輪(卵小麦粉不使用)	油,じゃがいも,つきこんにやく,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	
6	水	味噌汁	○	鯖削り節(だし用),★油揚げ,白みそ,赤みそ		にんじん,だいこん,えのきたけ,小松菜		823 kcal 36.2 g
		キムチクツパ		豚肉,鳥がら,★鶏卵	米,★麦(米粒麦),油,ごま油	にんじん,しょうが,たけのこ,★もやし,いらばくさい,キムチ漬,にんにく,しめじ,トウモロコシ	酒,塩,こしょう,しょうゆ,トウバンジャン,オイスターソース	
		いかのかりんと揚げ		いか	★小麦粉,でん粉,油	しょうが	酒,しょうゆ	
7	木	冷凍みかん	○			冷凍みかん		726 kcal 35.2 g
		玄米ご飯			米,水稲穀粒(玄米)			
		魚の梅味噌焼き		★鯖,白みそ	ごま油,砂糖	梅干し,しそ葉	酒,みりん	
		ひじき豆煮		干ひじき,鯖削り節(だし用),★大豆,★油揚げ	油,つきこんにやく,砂糖	にんじん,さやいんげん	しょうゆ,酒,みりん	
8	金	けんちん汁	○	鯖削り節(だし用),★木綿豆腐	ごま油,つきこんにやく,さといも	にんじん,だいこん,干しいたけ,ごぼう,万能ねぎ	酒,塩,しょうゆ	723 kcal 30.2 g
		胚芽パン※卵乳使用		★胚芽パン※卵乳使用				
		カレーヴルスト		ウインナー(卵乳大豆小麦粉不使用)	砂糖,でん粉		トマトケチャップ,白ワイン,塩,カレー粉	
		ザワークラウト			砂糖	キャベツ,レッドキャベツ	★酢,塩,こしょう	
11	月	アイントップフ	○	ベーコン(卵乳大豆小麦粉不使用),鳥がら,レンズまめ(乾)	油,じゃがいも	にんじん,たまねぎ,しょうが,キャベツ,アスパラガス,パセリ	塩,こしょう,白ワイン	724 kcal 29.3 g
		チンジャオロース丼		豚肉,鳥がら	米,★麦(米粒麦),油,ごま油,でん粉	にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ,たけのこ,★もやし,ピーマン,黄ピーマン	酒,しょうゆ,オイスターソース,塩,こしょう	
		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,干しいたけ,チンゲンサイ	塩,こしょう,酒,しょうゆ	
12	火	梨	○			なし		876 kcal 33.9 g
		シーフードスパゲッティ		ベーコン(卵乳大豆小麦粉不使用),鳥がら,いか,★もさえび,ほたて(貝柱)	★スパゲッティ,オリーブ油,油,★バター,★小麦粉	たかのつめ,セロリー,にんじん,たまねぎ,しょうが,しめじ,にんにく,トマト缶,トマトビュレ	白ワイン,こしょう,パセリ(乾),オレガノ,トマトケチャップ,塩,ウスターソース,かぼちゃ	
		ポテトスープ		ウインナー(卵乳大豆小麦粉不使用),鳥がら	油,じゃがいも	セロリー,たまねぎ,しょうが,ホールコーン(冷凍),キャベツ,パセリ	塩,こしょう	
13	水	にんじんケーキ	○	★鶏卵,★調理用牛乳	★小麦粉,砂糖,★バター	にんじん	ベーキングパウダー	738 kcal 30.1 g
		麦ご飯			米,★麦(米粒麦)			
		鶏の味噌マヨ焼き		鶏肉,白みそ	油,エッグアーマヨネーズ(卵不使用)	たまねぎ,えのきたけ,小松菜	酒,塩	
		しそ香和え		鯖削り節(だし用)	★白いりごま	にんじん,★もやし,はくさい,きゅうり,しそ葉	しょうゆ	
14	木	沢煮椀	○	豚肉,鯖削り節(だし用)	ごま油	にんじん,えのきたけ,ごぼう,たけのこ,ねぎ,糸みつば	酒,塩,うすくちしょうゆ	755 kcal 28.8 g
		ココア揚げパン		★コッパパン※乳使用,油,グラニュー糖		ビュアココア		
		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,にんじん,たまねぎ,トマトビュレ,セロリー,しょうが,キャベツ,トマト缶,グリーンピース	赤ワイン,塩,こしょう,トマトケチャップ,ウスターソース,中濃ソース	
15	金	りんご	○			りんご		720 kcal 33.8 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,しょうが(酢漬),グリーンピース	酒,しょうゆ,みりん,塩	
		がめ煮		鶏肉,鯖削り節(だし用)	油,さといも,こんにやく,砂糖	にんじん,ごぼう,れんこん,干しいたけ,さやいんげん	酒,しょうゆ,うすくちしょうゆ,塩,みりん	
16	土	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		842 kcal 26.7 g
		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,トマトケチャップ,塩,醤油,カレー粉,胡椒,中濃ソース,クローブ,ナツメグ,オレガノ,パセリ,ウスターソース	
		ココロコサラダ			油,砂糖	にんじん,だいこん,きゅうり,ホールコーン	しょうゆ,★酢,塩	
18	月	ぶどうゼリー	○	粉寒天	砂糖	ぶどうジュース		
		敬老の日						
		胚芽ご飯			米,胚芽米			
19	火	のりとひじきの手作り佃煮	○	鯖削り節(だし用),もみのり,干ひじき	砂糖,水あめ		しょうゆ,酒,みりん	736 kcal 30.6 g
		豚肉と野菜の味噌煮		豚肉,鯖削り節(だし用),★さつま揚げ(卵小麦粉不使用),赤みそ	油,じゃがいも,こんにやく,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	
		すまし汁		鯖削り節(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	
		かきまぜ		だし昆布,鯖削り節(だし用),★高野豆腐,★焼き竹輪(卵小麦粉不使用),金時豆	米,★麦(米粒麦),砂糖,つきこんにやく,三温糖	ゆず,にんじん,たけのこ,干しいたけ,ごぼう,さやいんげん	★酢,塩,みりん,うすくちしょうゆ,酒,しょうゆ	
20	水	揚げ鶏のすだちダレ	○	鶏肉,鯖削り節(だし用)	★小麦粉,でん粉,油,砂糖	すだち	酒,塩,しょうゆ	798 kcal 32.6 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,えのきたけ,小松菜		
		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,砂糖,★ソフトマーガリン(粉乳使用)	塩		
21	木	パンキンシチュー	○	鶏肉,鳥がら,白いんげん豆,★調理用牛乳,★生クリーム	油,じゃがいも,★バター,★小麦粉	にんじん,たまねぎ,しょうが,かぼちゃ,しめじ,かぼちゃペースト(冷凍),グリーンピース	白ワイン,塩,こしょう	862 kcal 31.7 g
		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,パイナップル缶,黄桃缶		
		麦ご飯			米,★麦(米粒麦)			
22	金	魚のごまダレ焼き	○	★鯖	砂糖,ごま油,★白ねりごま,★白いりごま	にんにく,しょうが,ねぎ	みりん,しょうゆ,酒,トウバンジャン	738 kcal 34.7 g
		からし和え		鯖削り節(だし用)		にんじん,はくさい,きゅうり,★もやし	しょうゆ,みりん,粉辛子	
		なめこ汁		鯖削り節(だし用),★木綿豆腐,★油揚げ,白みそ,赤みそ,わかめ		なめこ,ねぎ		
		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,干しいたけ	酒,しょうゆ,トウバンジャン	
25	月	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	727 kcal 34.2 g
		りんご				りんご		
		さんまのかば焼き丼		★さんま	米,★麦(米粒麦),でん粉,油,砂糖	しょうが	酒,しょうゆ,みりん	
26	火	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	839 kcal 30.3 g
		味噌汁		鯖削り節(だし用),★油揚げ,白みそ,赤みそ,わかめ		たまねぎ,かぼちゃ		
		里芋ご飯		だし昆布,豚肉,鯖削り節(だし用)	米,★麦(米粒麦),油,さといも,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,うすくちしょうゆ	
27	水	鶏肉の塩麹焼き	○	鶏肉			塩こうじ	741 kcal 31.4 g
		月見団子汁		鯖削り節(だし用),★かまぼこ(卵小麦粉不使用)	冷凍白玉団子	にんじん,だいこん,えのきたけ,糸みつば	塩,うすくちしょうゆ	
28	木	定期考査 ※給食はありません						
29	金	定期考査 ※給食はありません						

※「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