



# 令和6年 1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
10 水	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,かつお,かつお粉,オリーブ(乾),かつお,かつお粉,中濃ソース,トマトケチャップ,しょうゆ	809 kcal 26.4 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 ホールコーン(冷凍),きゅうり	がーリックパウダー,しょうゆ,★酢,塩	
	りんご				りんご		
11 木	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(冷凍)	しょうゆ,塩,酒,こしょう	722 kcal 27.9 g
	キムチスープ		豚肉,鳥がら,★木綿豆腐	油,ごま油	にんにく,にんじん,たまねぎ,しょうが はくさい,キムチ漬,にら,チンゲンツァイ	酒,塩,こしょう,しょうゆ	
	おかしな目玉焼き		粉寒天,★調理用牛乳	砂糖	黄桃缶		
12 金	ゆかりご飯	○		米,★麦(米粒麦)	ゆかり		743 kcal 31.6 g
	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,つきこんにゃく,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,キャベツ,しめじ,小松菜		
15 月	あずきご飯	○	ささげ	米		塩	722 kcal 34.7 g
	松風焼き		鶏肉,豚肉,★豆腐(絞),★鶏卵,白みそ	★ソフトパン粉(卵乳大豆不使用) 油,砂糖,★白いりごま	たまねぎ	酒,しょうゆ,★七味唐辛子	
	こんぶ和え		塩昆布,鯖刺り節(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	
	七草汁		鯖刺り節(だし用) ★なると(卵小麦粉不使用)		にんにく,だいごん,かぶ えのきたけ,せり,糸みつば	塩,うすくちしょうゆ	
16 火	ビザマルゲリータ	○	★ビザチーズ	★ナン(乳使用),油,オリーブ油	にんにく,トマト缶 トマトペースト,パルメザン(生)	みりん,塩,こしょう	765 kcal 33.2 g
	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	
	苺のパンナコッタ		粉寒天,★調理用牛乳,★生クリーム	砂糖	いちごビュレ		
17 水	麦ご飯	○		米,★麦(米粒麦)			776 kcal 32.9 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			★白ねりごま,★白いりごま,★白すりごま 砂糖	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),白みそ,赤みそ,わかめ		たまねぎ,かぼちゃ,えのきたけ		
18 木	大豆入り台湾風まぜそば	○	豚肉,鳥がら,★大豆,★粉かつお節,刻みのり	油,★蒸し中華卵(卵不使用),砂糖,でん粉	しょうが,にんにく,にんじん,ねぎ たけのこ,干しいたげ,にら	酒,オイスターソース しょうゆ,トウバンジャン	753 kcal 35.2 g
	たまごスープ		鳥がら,★鶏卵	でん粉	しょうが,にんじん,たまねぎ,しめじ,万能ねぎ	塩,こしょう,しょうゆ	
	ミックスフルーツ				みかん缶,パインアップル缶 黄桃缶,りんごジュース		
19 金	ひじきご飯	○	豚肉,干ひじき,鯖刺り節(だし用),★油揚げ	米,★麦(米粒麦),油,砂糖	にんじん,干しいたげ,さやいんげん	塩,酒,しょうゆ,みりん	773 kcal 29.5 g
	ちくわの二色揚げ (青のり味とカレー味)		★焼き竹輪(卵小麦粉不使用),青のり	★小麦粉,でん粉,油		カレー粉	
	味噌汁		鯖刺り節(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		
20 土	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	赤ワイン,塩,こしょう,トマトケチャップ 白ワイン,がらツス,中濃ソース,しょうゆ	807 kcal 26.4 g
	人参ドレッシングサラダ			油,砂糖	キャベツ,きゅうり,ホールコーン(冷凍) にんじん,たまねぎ	★酢,うすくちしょうゆ,塩,粉辛子	
	みかん				温州みかん		
22 月	チキンピラフ	○	鶏肉	米,★麦(米粒麦),★バター,油	たまねぎ,マッシュルーム(水煮) にんじん,グリーンピース(冷凍)	塩,白ワイン,こしょう	731 kcal 26.0 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),鳥がら ★調理用牛乳,★豆乳,★生クリーム	油,砂糖,コーンスターチ	しょうが,しめじ,ホールコーン(冷凍) たまねぎ,にんじん,クリームコーン,パセリ	塩,こしょう	
	スイートポテト		★生クリーム,★鶏卵	さつまいも,砂糖,★バター		バニリン,みりん	
23 火	中華丼	○	豚肉,鳥がら,★うずら卵(水煮),★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,干しいたげ,はくさい	酒,塩,こしょう,しょうゆ オイスターソース	726 kcal 29.1 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	
	みかん				温州みかん		
24 水	揚げパン	○		★コッペパン※乳使用,油,グラニュー糖			835 kcal 31.3 g
	きのこシチュー		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	しょうが,マッシュルーム(水煮),たまねぎ にんじん,しめじ,エリンギ,グリーンピース(冷凍)	白ワイン,塩,こしょう	
	りんごドレッシングサラダ			砂糖,ごま油	にんじん,キャベツ,きゅうり ホールコーン(冷凍),りんご,たまねぎ	★酢,しょうゆ,粉辛子	
25 木	玄米ご飯	○		米,水稲穀粒(玄米)			733 kcal 35.6 g
	焼魚		★甘塩鮭				
	金平ごぼう		豚肉	油,つきこんにゃく,砂糖,ごま油	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	
	すいとん汁		鯖刺り節(だし用)	さといも,★小麦粉	にんじん,だいごん,干しいたげ,万能ねぎ	塩,しょうゆ	
26 金	麦ご飯	○		米,★麦(米粒麦)			784 kcal 37.6 g
	鶏の唐揚げ		鶏肉	でん粉,★小麦粉,油	しょうが	しょうゆ,酒,塩,こしょう	
	くじらの竜田揚げ		くじら肉	砂糖,でん粉,★小麦粉,油	しょうが	しょうゆ,塩,酒,みりん	
	からし和え		鯖刺り節(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	
29 月	わかめご飯	○	炊き込みわかめ	米,★麦(米粒麦)			748 kcal 30.9 g
	豚肉と野菜の味噌煮		豚肉,鯖刺り節(だし用),赤みそ ★さつまいも揚げ(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,だいごん ごぼう,さやいんげん	酒,しょうゆ,みりん	
	かんぴょうの玉子とじ		鯖刺り節(だし用),★鶏卵	でん粉	にんじん,かんぴょう,糸みつば	うすくちしょうゆ,塩,みりん	
30 火	ピリ辛ミートソースパゲッティ	○	豚肉,レンズまめ(乾)	★スパゲッティ,オリーブ油,油	にんにく,たかのつめ,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,グリーンピース(冷凍)	赤ワイン,こしょう,かつお かつお粉,中濃ソース 塩,トマトケチャップ,がらツス	752 kcal 30.3 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(冷凍),たまねぎ	★酢,塩,しょうゆ,粉辛子	
	ミルクコーヒーゼリー		粉寒天,★調理用牛乳,★生クリーム	砂糖		インスタントコーヒー	
31 水	麦ご飯	○		米,★麦(米粒麦)			726 kcal 31.3 g
	魚の磯マヨ焼き		★ホキ,青のり	エッグケアマヨネーズ(卵不使用)		酒,塩,しょうゆ	
	切干大根煮		鯖刺り節(だし用) ★さつまいも揚げ(卵小麦粉不使用)	油,砂糖	にんじん,切干大根,干しいたげ さやいんげん	しょうゆ,うすくちしょうゆ,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,たまねぎ,かぼちゃ,万能ねぎ		

※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

※受験関係により、3年生は22日と26日の給食はありません