

令和6年 11月献立表

大田区立出雲中学校

校長 菅原 千保子

栄養士 石毛 伸依

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる食品	黄の仲間 熱や力の元になる食品	緑の仲間 体の調子を整える食品	その他	エネルギー たんぱく質
1 金	バーガーパン	○		★パン(小麦乳含む)			819 kcal
	ツナハンバーグ		豚ひき肉、ひじき、★ツナ	※トナーク(小麦卵乳大豆不使用)、油、砂糖、でん粉	コンコ、玉ねぎ、エノキ	塩、コショウ、オリーブオイル、中濃ソース、水、ケチャップ	36.4 g
	キャベツソテー		ベーコン(卵乳大豆小麦不使用)	油	人参、キャベツ	塩、カレー粉	
	コーンクリームスープ		鶏がら、牛乳	油、砂糖、でん粉	コンコ、玉ねぎ、生姜、コン、クリーム、豆腐、パセリ	水、塩、コショウ	
5 火	アロス・コン・ポコ (ラテンアメリカの米料理)	○	鶏肉	米、油	コンコ、玉ねぎ、トマト缶、赤ピーマン、青ピーマン	水、塩、タマリンド、赤ワイン、オリーブオイル、オリーブオイル	745 kcal
	チーズオムレツ		たまご、チーズ	油	コンコ、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、にら	塩、コショウ	35.0 g
	ひよこ豆入りスープ		鶏がら、★ひよこ豆	生姜、人参、玉ねぎ、キャベツ、パセリ	水、塩、コショウ		
6 水	ゆかりごはん	○		米	ゆかり	水	771 kcal
	魚のカレー揚げ		★もうかサメ	米粉、でん粉、油	生姜、コンコ	塩、カレー粉、酒、醤油	30.1 g
	ぼん酢和え			砂糖、油	キャベツ、白菜、小松菜、ゆず	みりん、醤油	
	だぶ(福岡・佐賀県の鍋料理)		だし用こんぶ、だし用さば削り節、鶏肉、★油揚げ	黒コンコ、里芋	ごぼう、人参、大根	水、酒、塩、醤油、みりん	
7 木	スパゲティ・ツナクリームソース	○	牛乳、生クリーム、★ツナ	★スパゲティ(材料:小麦)、油、米粉	コンコ、生姜、玉ねぎ、人参、エノキ、小松菜	塩、コショウ	739 kcal
	コーンサラダ			砂糖、油	コン、キャベツ、きゅうり	みりん、白ワイン、塩、醤油	28.4 g
	みかん				温州みかん		
8 金	ひじき昆布ごはん	○	豚肉、昆布(こんぶ)、ひじき	米、油	人参	水、醤油、酒、塩	811 kcal
	大豆とさつま芋の甘辛揚げ		★大豆	さつま芋、でん粉、油、砂糖、水あめ		水、醤油	28.4 g
	根菜の味噌汁		だし用こんぶ、だし用さば削り節、白みそ、赤みそ、★豆腐	ごま油、黒コンコ	人参、玉ねぎ、大根、シシトウ	水	
11 月	ごはん	○		米		水	812 kcal
	鰯と野菜の中華風揚げ煮		★鰯(かつお)	ごま油、じゃが芋、砂糖、でん粉、油	生姜、コンコ、人参、玉ねぎ、マッシュルーム、赤ピーマン、青ピーマン	水、みりん、塩、コショウ、醤油、酒	35.6 g
	豚汁		豚肉、だし用さば削り節、白みそ、赤みそ	ごま油、白コンコ	ごぼう、人参、大根、キャベツ、長ねぎ	酒、水	
12 火	ポークトマトピラフ	○	豚肉	米、バター、油	人参、玉ねぎ、マッシュルーム、トマト缶	水、塩、パセリ、中濃ソース、オリーブオイル	733 kcal
	ジャーマンポテト		ウインナー(卵乳大豆小麦不使用)	油、じゃが芋	玉ねぎ、パセリ	塩、コショウ	26.9 g
	玉子スープ		鶏がら、たまご	でん粉	生姜、人参、玉ねぎ、小松菜	水、塩、コショウ	
11/13～15 定期考査 (給食はありません)							
18 月	チリコンカンソースライス	○	豚ひき肉、★大豆、★レンズ豆	米、油、砂糖、米粉	コンコ、トマト、玉ねぎ、人参、エノキ、マッシュルーム、トマトピューレ、青ピーマン	水、赤ワイン、塩、カレー粉、パセリ、中濃ソース、醤油	818 kcal
	サラダ			砂糖、油	人参、キャベツ、きゅうり	みりん、白ワイン、塩、醤油	31.6 g
	オレンジ				オレンジ		
19 火	秋の味覚ごはん	○	鶏肉	米、ごま油、黒コンコ、さつま芋	人参、シシトウ、エノキ、まいたけ	水、醤油、酒、塩	768 kcal
	ししゃもの変わり衣フライ		★からふとししゃも(魚卵あります)	でん粉、★小麦粉、★ごま、★パン粉(小麦乳含む、卵乳大豆不使用)、油	生姜、コンコ	醤油、酒、中濃ソース	27.5 g
	白菜の味噌汁		だし用こんぶ、だし用さば削り節、白みそ、赤みそ、わかめ		人参、白菜、長ねぎ	水	
20 水	五目えびあんかけ中華麺	○	豚肉、★えび	★蒸し中華麺(材料:小麦)、油、でん粉、ごま油	生姜、コンコ、玉ねぎ、人参、白菜、さくらげ、長ねぎ、オリーブオイル	酒、水、塩、コショウ、醤油	738 kcal
	にら玉スープ		鶏がら、たまご	でん粉	生姜、人参、玉ねぎ、にら	水、塩、コショウ、醤油	31.0 g
	りんごゼリー		寒天(かんてん)	砂糖	★りんごジュース	水	
21 木	ごまシュガートースト	○		★パン(小麦乳含む)、マーガリン、砂糖、★ごま			786 kcal
	さつま芋クリームシチュー		鶏肉、鶏がら、牛乳、生クリーム	油、さつま芋、米粉	コンコ、人参、玉ねぎ、生姜、マッシュルーム、小松菜	白ワイン、水、塩、コショウ	26.4 g
	海藻サラダ		海藻ミックス	砂糖、ごま油	人参、キャベツ	みりん、醤油	
22 金	ごはん	○		米		水	760 kcal
	焼き鯖		★鯖(さば)		生姜、コンコ	酒、醤油	28.9 g
	油揚げのきんぴら		★油揚げ	ごま油、黒コンコ、砂糖	ごぼう、人参	みりん、醤油	
	きゃべつの味噌汁		だし用こんぶ、だし用さば削り節、白みそ、赤みそ、わかめ		玉ねぎ、キャベツ、小松菜	水	
25 月	ごはん	○		米		水	743 kcal
	玉子焼き		鶏ひき肉、たまご	油	玉ねぎ、人参、エノキ、小ねぎ	酒、塩、醤油	31.0 g
	おひたし			砂糖、油	人参、キャベツ、白菜、小松菜	みりん、醤油	
	じゃが芋の味噌汁		だし用こんぶ、だし用さば削り節、白みそ、赤みそ、わかめ、★油揚げ	じゃが芋	人参、玉ねぎ	水	
26 火	マーボー豆腐丼	○	豚ひき肉、★レンズ豆、★豆腐	米、油、でん粉、ごま油	コンコ、生姜、玉ねぎ、人参、干し椎茸、長ねぎ、にら	水、酒、一味唐辛子、醤油	823 kcal
	ごま和え			★ごま、砂糖、ごま油	人参、キャベツ、きゅうり	みりん、醤油	31.9 g
	ぶどうゼリー		寒天(かんてん)	砂糖	ぶどうジュース	水	
27 水	ミートチーストースト	○	豚ひき肉、チーズ	★パン(小麦乳含む)、油、でん粉	生姜、玉ねぎ、人参、エノキ、トマトピューレ	赤ワイン、塩、パセリ、オリーブオイル、中濃ソース	729 kcal
	スコッチブロス (スコットランドのスープ)		鶏肉、鶏がら	油、じゃが芋、★大麦(米粒麦)	トマト、人参、玉ねぎ、生姜、長ねぎ	白ワイン、水、塩、コショウ	31.9 g
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト	砂糖	黄桃缶、パイナップル、みかん缶		
28 木	味噌そばごはん	○	鶏ひき肉、赤みそ	米、油、黒コンコ、砂糖	生姜、人参、長ねぎ、エノキ	水、醤油、酒	733 kcal
	焼き鯖の長ねぎソース		★鯖(さば)	ごま油、砂糖、でん粉	生姜、コンコ、長ねぎ	酒、醤油、水	37.1 g
	けんちん汁 (神奈川県産の汁物)		だし用こんぶ、だし用さば削り節、★油揚げ、★豆腐	油、里芋	ごぼう、人参、大根、長ねぎ	水、塩、醤油	
29 金	カレーライス	○	豚肉、鶏がら	米、油、じゃが芋、バター、★小麦粉	コンコ、生姜、玉ねぎ、人参、マッシュルーム	水、赤ワイン、塩、中濃ソース、醤油、カレー粉、タマリンド	803 kcal
	レモンドレッシングサラダ			砂糖、油	人参、キャベツ、きゅうり、小松菜、レモン果汁	みりん、醤油	23.0 g
	みかん				温州みかん		

※アレルギー食品には★記号を表示しています。※食材納入及び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。