



令和6年 2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	木	ほうれん草パン※卵乳使用	○		★ほうれん草パン(卵乳使用)			772 kcal 31.3 g
		マカロニグラタン		鶏肉,鳥がら,★調理用牛乳 ★生クリーム,★ピザソース	油,★バター,★小麦粉,★マカロニ	たまねぎ,マッシュルーム(水煮) にんじん,しめじ,しょうが,パセリ	白ワイン,塩,こしょう	
		トマトスープ		ベーコン(卵乳大豆小麦粉不使用) 鳥がら	油	セロリー,にんじん,たまねぎ,ほうれんそう しょうが,キャベツ,トマト缶,トマトピューレ	塩,こしょう,白ワイン	
2	金	ちらし寿司【セルフ手巻き】	○	だし昆布,鯖削り節(だし用)	米,★麦(米粒麦),砂糖		酒,★酢,塩,みりん うすくちしょうゆ	721 kcal 33.1 g
		手巻きのり【セルフ手巻き】		焼きのり				
		豚肉ごぼう煮【セルフ手巻き】		豚肉	油,砂糖	ごぼう	酒,しょうゆ,みりん	
		わさび醤油和え		鯖削り節(だし用)		にんじん,はくさい,きゅうり	しょうゆ,粉わかさび	
		節分汁		★かまぼこ(卵小麦粉不使用),鯖削り節(だし用) ★いわしボール※大豆使用		だいこん,えのきたけ,糸みつば	塩,うすくちしょうゆ しょうゆ	
5	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		799 kcal 27.0 g
		ココロサラダ		油,砂糖	にんじん,だいこん,きゅうり,ホールコーン(冷凍)	しょうゆ,★酢,塩		
		ぶどうゼリー		粉寒天	砂糖	ぶどうジュース		
6	火	雑穀ご飯	○		米,★七穀米(麦類,黒米,赤米,きび)			781 kcal 37.1 g
		煮魚		★鯖	砂糖	しょうが	しょうゆ,みりん,酒	
		磯香和え		刻みのり,鯖削り節(だし用)		にんじん,★もやし,はくさい,小松菜	しょうゆ	
		味噌汁		鯖削り節(だし用),★木綿豆腐 ★油揚げ,白みそ,赤みそ		にんじん,えのきたけ,万能ねぎ		
7	水	揚げパンキャラメル風味	○		★コッパパン※乳使用,油		粉末キャラメル	789 kcal 31.2 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	
		みかん				温州みかん		
8	木	あんかけ焼きそば	○	豚肉,鳥がら,いか	油,★蒸し中華麺(卵不使用),でん粉,ごま油	にんにく,しょうが,にんじん,チンゲンツアイ 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	720 kcal 37.2 g
		ニラ玉スープ		鶏肉,鳥がら,★鶏卵	油,でん粉	しょうが,たまねぎ,しめじ,にら	酒,塩,こしょう,しょうゆ	
		りんご				りんご		
9	金	ナンゴレン	○	鶏肉,★むきえび	米,★麦(米粒麦),オリーブ油,油	にんにく,しょうが,たまねぎ,レモン汁 パセリ,ピーマン,赤ピーマン	塩,酒,パテ(粉),しょうゆ みりん,オリーブオイル,ドレッシング こしょう,★揚げ粉,★ジャム	720 kcal 31.2 g
		マーレードチキン		鶏肉	マーレード	にんにく	塩,こしょう,白ワイン しょうゆ	
		ジュリエンスープ		ベーコン(卵乳大豆小麦粉不使用) 鳥がら	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	
12	月	振替休日						
13	火	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	745 kcal 29.5 g
		キムチチゲスープ		豚肉,鳥がら,★木綿豆腐,白みそ,赤みそ	油	にんにく,にんじん,しょうが,しめじ はくさい,キムチ漬,チンゲンツアイ	酒,塩,コチジャン,しょうゆ	
		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		
14	水	麦ご飯	○		米,★麦(米粒麦)			750 kcal 32.5 g
		魚の竜田揚げ		★たら	でん粉,★小麦粉,油	しょうが	塩,酒,しょうゆ,みりん	
		金平ごぼう		豚肉	油,つきこんにゃく,砂糖,ごま油,★白りごま	にんじん,ごぼう,さやいんげん	しょうゆ,うすくちしょうゆ 酒,みりん,一味唐辛子	
		味噌汁【江戸甘味噌】		鯖削り節(だし用),★油揚げ,白みそ		にんじん,だいこん,小松菜		
15	木	わかめご飯	○	炊き込みわかめ	米,★麦(米粒麦)			721 kcal 30.4 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【越後味噌】		鯖削り節(だし用),白みそ		にんじん,キャベツ,えのきたけ,万能ねぎ		
16	金	麦ご飯	○		米,★麦(米粒麦)			736 kcal 32.5 g
		ひじき入りハンバーグ		豚肉,★豆腐(押し),干ひじき,★鶏卵	油,★ソフトパン粉(卵乳大豆不使用)	たまねぎ	塩,ナツメグ,中濃ソース トマトケチャップ,こしょう	
		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(調味漬)	しょうゆ,みりん	
		味噌汁【仙台味噌】		鯖削り節(だし用),赤みそ,わかめ	さといも(冷凍)	にんじん,しめじ		
19	月	オレンジ風味フレンチトースト	○	★調理用牛乳,★鶏卵	★食パン※乳使用,砂糖,★バター	オレンジジュース		721 kcal 33.3 g
		レンズ豆のシチュー(卵不使用)		ベーコン(卵乳大豆小麦粉不使用) 豚肉,鳥がら,レンズまめ(乾)	油	にんにく,しょうが,たまねぎ,パセリ キャベツ,トマトピューレ,にんじん,トマト缶	赤ワイン,トマトケチャップ,塩 中濃ソース,こしょう,しょうゆ	
		いちご				いちご		
20	火	胚芽ごはん	○		米,胚芽米			836 kcal 39.8 g
		豚カツ		豚肉	★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	
		ツナ和え		★ライトツナフレーク(水煮) 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	
		根菜汁		鯖削り節(だし用) ★油揚げ,白みそ,赤みそ	ごま油	にんじん,だいこん,れんこん,万能ねぎ	しょうゆ	
21	水	ベーコンクリームスパゲッティ	○	ベーコン(卵乳大豆小麦粉不使用) 鳥がら,白化豆ペースト,★調理用牛乳 鶏肉,★生クリーム,★粉チーズ	★スパゲッティ,オリーブ油,油, ★バター,★小麦粉	たまねぎ,にんじん,しょうが,ホールコーン(冷凍) エリンギ,マッシュルーム(水煮),ほうれんそう	白ワイン,塩,こしょう	902 kcal 29.9 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	
		ももケーキ		★鶏卵,★調理用牛乳	★小麦粉,砂糖,★バター	黄桃缶	パウンドケーキ	
22	木	マーボー丼	○	豚肉,鳥がら,★木綿豆腐	米,★麦(米粒麦),油,でん粉,ごま油	にんにく,しょうが,にんじん,グリーンピース(冷凍) たまねぎ,たけのこ,干しいたげ	わがざ,ドレッシング,塩,酒 わがざ,しょうゆ,ラー油	757 kcal 30.7 g
		春雨スープ		鶏肉,鳥がら	油,はるさめ,ごま油	しょうが,にんじん,たまねぎ,チンゲンツアイ	酒,塩,こしょう,しょうゆ	
		りんご				りんご		
23	金	天皇誕生日						
26	月							
27	火	定期考査 ※給食はありません						
28	水							
29	木	麦ご飯	○		米,★麦(米粒麦)			751 kcal 33.8 g
		鶏の味噌マヨ焼き		鶏肉,白みそ	油,エッグクックマヨネーズ(卵不使用)	たまねぎ,えのきたけ,小松菜	酒,塩	
		じゃこ和え		★ちりめんじゃこ,鯖削り節(だし用)		にんじん,キャベツ,きゅうり,しょうが	しょうゆ,酒	
		ごぼう		鯖削り節(だし用),はたがかい(貝柱)	さといも,つきこんにゃく,★あられ麩	にんじん,干しいたげ,きくらげ,万能ねぎ	酒,塩,しょうゆ	

※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 ※2年生は、社会科見学のため6日の給食はありません ※3年生は、受験関係のため2日と21日の給食はありません