



令和6年 4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	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
8	月	始業式						
9	火	入学式						
10	水	給食はありません						
11	木	カレーライス	○	豚肉,鳥がら,★レンズ豆	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	こしょう,加-ブ,パスタ,オリーブ 油,かつお節,かつお節,中濃ソース 塩,ドレッシング,しょうゆ,卵-粉	827 kcal 27.3 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,たまねぎ	★酢,塩,しょうゆ,粉辛子	
		ぶどうゼリー		粉寒天	砂糖	ぶどうジュース		
12	金	わかめご飯	○	炊き込みわかめ	米,★麦(米粒麦)			722 kcal 31.7 g
		すき焼き風煮		豚肉,鯖削り節(だし用),★焼き豆腐	油,つぎこんやく,★小町麩,砂糖	にんじん,たまねぎ,ねぎ,はくさい	酒,,しょうゆ,みりん	
		味噌汁		鯖削り節(だし用),白みそ,赤みそ		にんじん,だいこん,えのきたけ,小松菜		
15	月	ミートソーススパゲッティ	○	豚肉,★レンズ豆	★スパゲッティ,オリーブ油,油,砂糖	にんにく,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	赤ワイン,塩,こしょう,ナツメグ クローブ,トマトケチャップ ウスターソース,中濃ソース	864 kcal 33.7 g
		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	
		粉チーズケーキ		粉チーズ,鶏卵,調理用牛乳	★小麦粉,砂糖,バター		バ-クグ-ル	
16	火	ブルコギ丼	○	豚肉	米,★麦(米粒麦),油,砂糖,ごま油,でん粉	にんにく,にんじん,たまねぎ,★もやし,にら	酒,みりん,しょうゆ,コチジャン 塩,トウバンジャン	757 kcal 29.3 g
		春雨スープ		鶏肉,鳥がら	油,★はるさめ,ごま油	にんじん,しょうが,たまねぎ しめじ,チンゲンツァイ,にら	酒,塩,こしょう,しょうゆ	
17	水	チキンピラフ	○	鶏肉	米,★麦(米粒麦),バター,油	にんじん,たまねぎ,ピーマン マッシュルーム(水煮)	塩,白ワイン,こしょう	720 kcal 34.8 g
		魚のマヨネーズ焼き		★ホキ	油,エッグクアマヨネーズ(卵不使用)	たまねぎ,赤ピーマン,黄ピーマン	白ワイン,塩,こしょう	
		ひよこ豆入りトマトスープ		ベーコン(卵乳大豆小麦粉不使用) 鳥がら,★ひよこ豆	油,じゃがいも	セロリー,にんじん,しょうが,キャベツ トマト缶,トマトピューレ,パセリ	塩,こしょう,白ワイン	
18	木	胚芽ごはん	○		米,胚芽米			734 kcal 31.3 g
		切干大根入りハンバーグ		豚肉,★豆腐,鶏卵	油,★ソフトパン粉(卵乳大豆不使用)	たまねぎ,切干大根	塩,こしょう,トマトケチャップ,中濃ソース	
		わさび醤油和え		鯖削り節(だし用)		にんじん,はくさい,★もやし,きゅうり	しょうゆ,粉わかび	
		味噌汁		鯖削り節(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		
19	金	きなこ揚げパン	○	★きな粉	★コッパン※乳使用,油,グラニュー糖		塩	732 kcal 31.6 g
		クリームシチュー		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	たまねぎ,マッシュルーム(水煮) にんじん,ホールコーン しょうが,★グリーンピース	白ワイン,塩,こしょう	
		清見オレンジ				清見オレンジ		
22	月	あんかけ焼きそば	○	豚肉,鳥がら,★えび	★蒸し中華麺(卵不使用) 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,チンゲンツァイ	酒,塩,こしょう,しょうゆ,オイスターソース	744 kcal 35.6 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	
		パンゼリー		粉寒天	砂糖	パンジュース	白ワイン	
23	火	ガーリックトースト	○		★食パン※乳使用 ソフトマーガリン(粉乳使用)	にんにく,パセリ	ガーリックパウダー,塩	790 kcal 30.9 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	
		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,パインアップル缶,黄桃缶		
24	水	玄米ご飯	○		米,玄米			811 kcal 31.9 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	
		梅おかつ和え		★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		鯖削り節(だし用),★油揚げ 白みそ,赤みそ,わかめ		にんじん,だいこん		
25	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,たまねぎ たけのこ,干しいたげ ★グリーンピース	酒,トウバンジャン,テンメシジャン トウチジャン,しょうゆ,塩,ラー油	774 kcal 34.0 g
		キムチスープ		豚肉,鳥がら	油,ごま油	しょうが,にんじん,たまねぎ,しめじ はくさい,キムチ漬,★豆腐,チンゲンツァイ	酒,塩,こしょう,しょうゆ	
26	金	麦ご飯	○		米,★麦(米粒麦)			768 kcal 32.5 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			砂糖,★白ねりごま ★白りごま,★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	
		味噌汁		鯖削り節(だし用),白みそ,赤みそ,わかめ	じゃがいも	にんじん,たまねぎ		
29	月	昭和の日						
30	火	ハヤシライス	○	豚肉,鳥がら,★レンズ豆	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,ウスターソース 中濃ソース,しょうゆ	800 kcal 26.8 g
		カリカリワタナンサラダ			油,★ワタナンの皮,砂糖	にんじん,キャベツ ホールコーン,きゅうり	しょうゆ,★酢,塩,粉辛子	
		清見オレンジ				清見オレンジ		

※アレルギー食品には★記号を表示しています

※食材並びに学校行事等の理由で、献立に変更になることがありますのでご了承ください。