



# 令和6年 5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	水	豚しょうが丼	○	豚肉、★レンズ豆	米、胚芽米、油、でん粉、ごま油	生姜、ｺﾝｺﾞ、玉ねぎ、人参、青ﾍﾞｰﾝ、赤ﾍﾞｰﾝ、黄色ﾍﾞｰﾝ、★もやし	水、清酒、塩、ｺﾞﾖｸ、醤油、みりん	804 kcal
		チゲ風スープ		鶏がら、赤み、★豆腐	砂糖	抹茶(まっちゃ)	水	31.2 g
		抹茶ミルクゼリー		寒天(かんてん)、牛乳、生ｸﾘｰﾑ	砂糖		水、カップ	
2	木	麦ごはん	○		米、★大麦(米粒麦)		水	761 kcal
		鯉の唐揚げ長ねぎソース		★鯉(かつお)	でん粉、油、ごま油、砂糖	生姜、ｺﾝｺﾞ、長ねぎ	醤油、清酒、水	31.2 g
		こんにゃくわかめサラダ		わかめ	ｺﾝｺﾞ、砂糖、ごま油	人参、ｺﾝｺﾞ	みりん、★酢、醤油	
		じゃが芋の味噌汁		だし用昆布、だし用さば削り節、白みそ、赤みそ	じゃが芋	人参、玉ねぎ	水	
5/3～5/6 ゴールデンウィーク								
7	火	筍ちらし寿司	○	鶏肉、海苔(のり)	米、★大麦(米粒麦)、砂糖、油	人参、干し椎茸、小松菜	水、★酢、塩、清酒、水	732 kcal
		切干大根の玉子焼		鶏ひき肉、たまご	油、砂糖、でん粉	ｺﾝｺﾞ、玉ねぎ、切干大根、小ねぎ	清酒、塩、醤油、水	32.5 g
		お祝いなと汁		だし用昆布、だし用さば削り節、わかめ、★なると(卵乳大豆小麦不使用)、★かまぼこ(卵乳大豆小麦不使用)		玉ねぎ、人参、長ねぎ	水、塩、醤油	
8	水	玄米ごはん	○		米、玄米		水	763 kcal
		豚肉と根菜の煮物		豚肉	油、ｺﾝｺﾞ、じゃが芋	玉ねぎ、人参、大根、小松菜	清酒、水、みりん、塩、醤油	30.1 g
		さつまい(鹿児島県の味噌汁)		鶏肉、だし用昆布、だし用さば削り節、白みそ、赤みそ	油、さつまい	ごぼう、人参、長ねぎ	清酒、水	
9	木	柏型パン	○		★パン(小麦乳含む)	紙ﾌﾞｯｸﾞ		741 kcal
		豆腐ひじきハンバーグ		豚ひき肉、ひじき、★豆腐	ﾀﾞｲﾓﾝﾄﾞ(小麦卵乳大豆不使用)、油、砂糖、でん粉	ｺﾝｺﾞ、玉ねぎ	塩、ｺﾝｺﾞ、ﾌﾞﾗｯｸﾞ、中濃ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ、水、ﾌﾞﾗｯｸﾞ	29.7 g
		キャベツソテー		ベーコン(卵乳大豆小麦不使用)	油	人参、ｷﾞﾗﾝ	塩、ｶｰﾌﾟ	
		ミネストローネ		鶏がら	オリーブ油、じゃが芋、砂糖	ｺﾝｺﾞ、玉ねぎ、人参、ﾄﾞｲ、生姜、ｷﾞﾗﾝ、ﾄﾞｲﾍﾞｰﾙ	水、ｸﾞﾗﾝﾄﾞ、中濃ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ、塩、ﾊﾞﾙﾓ、ｷﾞﾗﾝ	
10	金	麦ごはん	○		米、★大麦(米粒麦)		水	781 kcal
		鯖のしょうが味噌焼		★鯖(さば)、赤みそ	ごま油	ｺﾝｺﾞ、生姜	清酒、醤油	29.9 g
		権座(ごんざ、奈良県の煮物)		昆布(ごんぶ)、★厚揚げ	ｺﾝｺﾞ、里芋	人参、大根	水、みりん、塩、醤油	
13	月	ココア揚げパン	○		★そうめん(材料:小麦)		水、塩、醤油	
		チリコンカン		★パン(小麦乳含む)、油、砂糖		純ココア、紙ﾌﾞｯｸﾞ	744 kcal	
		わかめサラダ		豚ひき肉、鶏がら、★いんげん豆、★金時豆	油、じゃが芋、砂糖、米粉	ｺﾝｺﾞ、玉ねぎ、人参、生姜、ﾌﾞﾗｯｸﾞ、ﾄﾞｲ、ﾄﾞｲ、青ﾍﾞｰﾝ	赤ｲﾝｸﾞ、水、ﾌﾞﾗｯｸﾞ、中濃ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ、醤油、塩、ﾌﾞﾗｯｸﾞ	28.3 g
14	火	奈良県風菜飯	○	鶏肉	米、油	小松菜	水、塩、醤油、清酒	856 kcal
		大豆とさつまいの甘辛揚		★大豆	さつまい、油、砂糖、水あめ、でん粉		水、醤油	31.6 g
		豚汁		豚肉、だし用さば削り節、赤みそ、★豆腐	ごま油、ｺﾝｺﾞ	ごぼう、人参、玉ねぎ、大根	清酒、水	
15	水	和風ドライカレー丼	○	豚ひき肉、赤みそ、★高野豆腐、★レンズ豆	米、油、ｺﾝｺﾞ	生姜、ｺﾝｺﾞ、玉ねぎ、人参、ごぼう、干し椎茸	水、清酒、塩、ｶｰﾌﾟ、中濃ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ、醤油	790 kcal
		吉野汁(奈良県のお吸い物)		だし用昆布、だし用さば削り節、★豆腐	でん粉	人参、大根、長ねぎ、小松菜	水、塩、醤油	34.4 g
		オレンジ				オレンジ		
16	木	胚芽米ごはん	○		米、胚芽米		水	744 kcal
		鯖の西京焼		★鯖(さむら)、西京みそ	油	生姜	醤油、清酒	31.8 g
		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	塩、ｺﾝｺﾞ	
17	金	きゃべつ味噌汁	○	だし用昆布、だし用さば削り節、白みそ、赤みそ、わかめ		人参、ｷﾞﾗﾝ、長ねぎ、小松菜	水	
		キャロットライス・クリームソース		鶏肉、牛乳、生ｸﾘｰﾑ、★いんげん豆	米、ﾊﾞﾀｰ、油、米粉	人参、ｺﾝｺﾞ、生姜、玉ねぎ、ﾌﾞﾗｯｸﾞ、小松菜	水、塩、白ｲﾝｸﾞ、ｺﾞﾖｸ	801 kcal
		カレースープ		ベーコン(卵乳大豆小麦不使用)、鶏肉、鶏がら	油、じゃが芋	人参、玉ねぎ、生姜、ｷﾞﾗﾝ	赤ｲﾝｸﾞ、水、塩、ｶｰﾌﾟ、醤油	31.0 g
20	月	骨太チャーハン	○	豚肉、★ちりめんじゃこ	米、★大麦(米粒麦)、ごま油、★ごま	ｺﾝｺﾞ、人参、長ねぎ、小松菜	水、醤油、清酒、塩、ｺﾝｺﾞ	755 kcal
		ツナ入り玉子焼		★ツナ、たまご	油、砂糖、でん粉	ｺﾝｺﾞ、玉ねぎ、ﾄﾞｲ	塩、ｺﾝｺﾞ、水、醤油	33.7 g
		春雨と豆腐のスープ		鶏がら、★豆腐	油、★緑豆春雨	玉ねぎ、人参、生姜、長ねぎ、ﾌﾞﾗｯｸﾞ、ﾄﾞｲ	水、塩、ｺﾝｺﾞ、醤油	
21	火	ごまシュガートースト	○		★パン(小麦乳含む)、ﾏｰｶﾞﾘﾝ、砂糖、★ごま		紙ﾌﾞｯｸﾞ	814 kcal
		トマトシチュー		鶏肉、鶏がら	油、じゃが芋、砂糖、ﾊﾞﾀｰ、★小麦粉	ｺﾝｺﾞ、玉ねぎ、人参、生姜、ﾌﾞﾗｯｸﾞ、ﾄﾞｲ、ﾄﾞｲ	赤ｲﾝｸﾞ、水、ﾌﾞﾗｯｸﾞ、中濃ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ、醤油、塩、ｺﾝｺﾞ、ﾌﾞﾗｯｸﾞ	25.6 g
		コロコロマカロニサラダ			★ﾏｶﾛﾆ(材料:小麦)、砂糖、油	人参、ｷﾞﾗﾝ、きゅうり、玉ねぎ	★酢、醤油、からし	
22	水	麦ごはん	○		米、★大麦(米粒麦)		水	862 kcal
		ししゃもフライ(2尾)		★からふとししゃも(魚卵あります)	★小麦粉、★パン粉(小麦含む、卵乳大豆不使用)、油	生姜	醤油、清酒、中濃ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	31.7 g
		ごま酢和え		砂糖、★ごま	人参、ｷﾞﾗﾝ、小松菜	★酢、醤油		
23	木	武者汁(大分県の味噌汁)	○	だし用昆布、だし用さば削り節、★さつまい(卵乳大豆小麦不使用)、★いわしつみれ(卵乳大豆小麦不使用)、★あまのこ		人参、大根、ﾄﾞｲ、長ねぎ、小松菜	水	
		スパゲティ・ツナクリームソース		ベーコン(卵乳大豆小麦不使用)、牛乳、生ｸﾘｰﾑ、★ツナ	★ｽﾊﾟゲﾞﾃﾞ(材料:小麦)、油、米粉	ｺﾝｺﾞ、生姜、玉ねぎ、人参、ﾌﾞﾗｯｸﾞ、小松菜	塩、ｺﾝｺﾞ、白ｲﾝｸﾞ	741 kcal
		オニオンドレッシングサラダ			砂糖、油	人参、ｺﾝｺﾞ、ｷﾞﾗﾝ、きゅうり、赤ﾍﾞｰﾝ、玉ねぎ	★酢、醤油、からし	28.7 g
24	金	わかめごはん	○	わかめ	米		水	740 kcal
		焼鮭のステーキソース		★鮭(さけ)	油、砂糖、でん粉	玉ねぎ	みりん、醤油、ﾊﾞﾝﾄﾞﾙ粉	34.1 g
		じゃが芋の炒め物		鶏ひき肉	油、じゃが芋	ｺﾝｺﾞ、玉ねぎ、人参、小松菜	白ｲﾝｸﾞ、塩、ｺﾞﾖｸ	
27	月	豆腐の味噌汁	○	だし用昆布、だし用さば削り節、白みそ、赤みそ、わかめ、★油揚げ、★豆腐		人参、長ねぎ	水	
		家常豆腐丼(シアチャンどうふどん)		豚肉、★豆腐	米、油、でん粉、ごま油	ｺﾝｺﾞ、生姜、玉ねぎ、人参、ｷﾞﾗﾝ、干し椎茸、長ねぎ、にら	水、清酒、塩、ｺﾞﾖｸ	811 kcal
		もやしナムル		★ごま、ごま油	人参、★もやし、小松菜	みりん、醤油、からし	31.8 g	
28	火	カルピスゼリー	○	寒天(かんてん)、カルピス	砂糖		水、カップ	
		チキンライス		鶏肉	米、ﾊﾞﾀｰ、油	ｺﾝｺﾞ、人参、玉ねぎ、ﾌﾞﾗｯｸﾞ	水、塩、ﾊﾞﾝﾄﾞﾙ粉、赤ｲﾝｸﾞ、中濃ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	815 kcal
		ひよこ豆入り野菜スープ		鶏肉、鶏がら、★ひよこ豆	油	人参、玉ねぎ、生姜、ｷﾞﾗﾝ、小松菜	白ｲﾝｸﾞ、水、塩、ｺﾞﾖｸ	26.9 g
29	水	明日葉ケーキ(あしたば)	○	たまご、牛乳	ﾊﾞﾀｰ、砂糖、★小麦粉	あしたば粉	ﾊﾞﾝﾄﾞﾙ粉、ﾊﾞﾝﾄﾞﾙ粉、ｷﾞﾗﾝ	
		キムチラーメン		豚肉、鶏がら	★ラーメン(材料:小麦)、油、ごま油	ｺﾝｺﾞ、生姜、人参、玉ねぎ、白菜、白菜ｷﾑﾁ、長ねぎ、にら	清酒、水、醤油	738 kcal
		和風ツナサラダ		★ツナ	砂糖、ごま油	人参、ｷﾞﾗﾝ、きゅうり	みりん、★酢、醤油	33.7 g
30	木	りんごゼリー	○	寒天(かんてん)	砂糖		水、カップ	
		かぼちゃカレーライス		豚肉、鶏がら、★レンズ豆	米、★大麦(米粒麦)、油、じゃが芋、ﾊﾞﾀｰ、★小麦粉	ｺﾝｺﾞ、生姜、玉ねぎ、人参、かぼちゃ	水、赤ｲﾝｸﾞ、塩、中濃ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ、醤油、ｶｰﾌﾟ、ﾌﾞﾗｯｸﾞ	836 kcal
		柚子ドレッシングハムサラダ		ハム(卵乳大豆小麦不使用)	砂糖、油	人参、ｷﾞﾗﾝ、きゅうり、ゆず果汁	みりん、醤油	28.8 g
31	金	焼肉丼	○	豚肉、赤みそ	米、胚芽米、油、でん粉、ごま油	生姜、ｺﾝｺﾞ、玉ねぎ、人参、ﾄﾞｲ、赤ﾍﾞｰﾝ、にら、★もやし	水、清酒、醤油、みりん、油	758 kcal
		豆腐の中華スープ		鶏がら、★豆腐		生姜、玉ねぎ、人参、ｼﾝｶﾞ、長ねぎ、ﾌﾞﾗｯｸﾞ、ﾄﾞｲ	水、塩、ｺﾝｺﾞ、醤油	32.0 g

※表示指定をしているアレルギー食品には★記号を表示しています。 ※食材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。 ※3年生は修学旅行のため20・21・22日は給食がありません。