

令和6年 7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月	ごはん			米		水	772 kcal
	タッカルビ (韓国の鶏料理)	○	鶏肉	油,トッパギ(韓国のうち米餅),じゃが芋,ごま油	コンク,生姜,玉ねぎ,人参,キャブ,干し椎茸,白菜キムチ,にら,★もやし	酒,水,醤油,パプリカ粉	28.4 g
	豆腐とわかめのスープ		鶏がら,わかめ,★豆腐		生姜,人参,長ねぎ	水,塩,ｺﾝｸﾞ,醤油	
2火	シナモンシュガートースト			★パン(小麦乳含む),ﾏｰｶﾞﾘ,砂糖		ｽﾞﾚｯ,ﾊﾞｰﾆｰｼﾞｪﾝｽ	742 kcal
	ポトフ	○	鶏肉,鶏がら	油,じゃが芋	ﾄﾞﾘ,人参,玉ねぎ,生姜,ｷﾞﾗ,ﾊﾞｰﾆ	白ﾄﾞｲﾝ,水,塩,ｺﾝｸﾞ	28.3 g
	マカロニソテー		鶏ひき肉	油,★ﾌﾞﾗﾝｺ(材料:小麦)	ｺﾝｸﾞ,人参,ｷﾞﾗ,ｺｰﾝ,小松菜	白ﾄﾞｲﾝ,塩,ｺﾝｸﾞ	
3水	わかめごはん		わかめ	米		水	762 kcal
	鱈のオニオントマトソース	○	★すけそうだら	でん粉,油,砂糖	生姜,ｺﾝｸﾞ,玉ねぎ,ﾄﾞﾏﾋﾞﾞｰﾙ	醤油,酒,塩	29.2 g
	ポテトリヨネーゼ		ﾊｰｺﾝ(卵乳大豆小麦不使用)	油,じゃが芋	玉ねぎ,ﾊﾞｰﾆ	塩,ｺﾝｸﾞ	
	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,ｺﾝｸﾞ	
キーマカレー	豚ひき肉		米,油,砂糖,米粉	生姜,ｺﾝｸﾞ,ﾄﾞﾘ,玉ねぎ,人参,ﾄﾞﾏﾋﾞﾞｰﾙ,青ﾋﾞｰﾝ	水,赤ﾄﾞｲﾝ,塩,ｶｰﾌﾟ,ｸﾐﾝ,中濃ﾄﾞｰｽ,醤油		
4木	柚子ドレッシングサラダ	○		砂糖,油	人参,ｷﾞﾗ,きゅうり,ゆず	みりん,醤油	29.1 g
	冷凍りんご			★冷凍りんご			
	キラキラちらし寿司		鶏肉,★かまぼこ(卵乳大豆小麦不使用)	米,砂糖,油	人参,筍,干し椎茸,小ねぎ	水,★酢,塩,酒,水	778 kcal
5金	鶏の唐揚げ	○	鶏肉	米粉,でん粉,油	生姜,ｺﾝｸﾞ	醤油,酒	31.0 g
	七タ汁		だし用こんぶ,だし用さば削り節	★そうめん(材料:小麦)	人参,長ねぎ,小松菜	水,塩,醤油	
	ゆかりごはん				米	ゆかり	
8月	じゃが芋と根菜の旨煮	○	鶏肉	油,ｺﾝｸﾞ,じゃが芋,砂糖	玉ねぎ,人参,大根,小松菜	酒,水,みりん,塩,醤油	29.3 g
	油揚げの味噌汁		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,★豆腐		人参,長ねぎ	水	
	ジャンバラヤ (アメリカ南部の米料理)		豚肉,ウインナー(卵乳大豆小麦不使用)	米,油	ｺﾝｸﾞ,玉ねぎ,ﾄﾞﾘ,ﾄﾞﾏﾋﾞﾞｰﾙ,青ﾋﾞｰﾝ	水,塩,ﾊﾞｰﾆｰｼﾞｪﾝｽ,赤ﾄﾞｲﾝ,ﾌﾞﾗﾝｺ	
9火	きゃべつスープ	○	鶏肉,鶏がら	油	人参,玉ねぎ,生姜,ｷﾞﾗ,ﾊﾞｰﾆ	白ﾄﾞｲﾝ,水,塩,ｺﾝｸﾞ	24.0 g
	キャロットケーキ		たまご,牛乳	砂糖,バター,★小麦粉	人参	ﾊﾞｰﾆｰｼﾞｪﾝｽ,ﾊﾞｰｷﾝｸﾞ,ﾊﾞｰｸﾞ	
	鶏にら井		鶏肉	米,油,砂糖,でん粉,ごま油	生姜,ｺﾝｸﾞ,玉ねぎ,人参,ﾄﾞｲﾝ,長ねぎ,にら	水,酒,みりん,塩,一味唐辛子,醤油	
10水	野菜と豆腐のスープ	○	鶏がら,わかめ,★豆腐	ごま油	玉ねぎ,人参,生姜,ｷﾞﾗ	水,塩,ｺﾝｸﾞ,醤油	29.3 g
	オレンジ				オレンジ		
	ごはん				米		
11木	魚のスタミナ揚げ	○	★もうかサメ	★小麦粉,★ﾊﾞﾝ粉(小麦含む,卵乳大豆不使用),油	生姜,ｺﾝｸﾞ,長ねぎ	ｶｰﾌﾟ,酒,醤油	30.1 g
	昆布和え		こんぶ	油	人参,ｷﾞﾗ,小松菜	みりん,醤油	
	玉ねぎの味噌汁		だし用こんぶ,だし用さば削り節,白みそ,赤みそ,わかめ	ｺﾝｸﾞ	人参,玉ねぎ	水	
	あんかけ中華麺		豚肉,だし用さば削り節	★蒸し中華麺(材料:小麦),油,でん粉,ごま油	生姜,ｺﾝｸﾞ,玉ねぎ,人参,ｷﾞﾗ,干し椎茸,長ねぎ,小松菜	酒,水,塩,ｺﾝｸﾞ,醤油	
12金	きゅうりの中華和え	○		ごま油	人参,ｷﾞﾗ,きゅうり	みりん,醤油,からし	27.0 g
	かぼちゃプリン		寒天(かんてん),牛乳,生ｸﾘｰﾑ	砂糖	かぼちゃペースト	水,ﾊﾞｰﾆｰｼﾞｪﾝｽ,ｶｯﾌﾟ	
	7/15(月)海の日						
16火	ポジョ・アルバド (チリ共和国のトマト煮込み料理)	○	鶏肉,★レンズ豆	米,油,砂糖,米粉	ｺﾝｸﾞ,玉ねぎ,人参,ﾄﾞﾏﾋﾞﾞｰﾙ,★ｸﾞﾘﾝﾋﾞｰﾝ	水,赤ﾄﾞｲﾝ,水,ｷﾞﾗ,中濃ﾄﾞｰｽ,塩,ｺﾝｸﾞ,ｶｰﾌﾟ,ﾚｶﾞﾉ,ﾊﾞｰﾆｰｼﾞｪﾝｽ	796 kcal
	コーンクリームスープ		鶏がら,牛乳	油,砂糖,でん粉	ｺﾝｸﾞ,玉ねぎ,生姜,ｺｰﾝ,ｸﾘｰﾑ,ｺｰﾝ,ﾊﾞｰﾆ	水,塩,ｺﾝｸﾞ	27.5 g
	メロン				メロン		
17水	キムチチャーハン	○	鶏肉	米,ごま油	人参,白菜キムチ,にら	水,醤油,酒,塩	743 kcal
	千草焼き(ちくさやき)		ひじき,たまご	油,砂糖	玉ねぎ,人参,ﾄﾞｲﾝ,筍,小松菜	塩,醤油	31.4 g
	具だくさん味噌汁		だし用こんぶ,だし用さば削り節,白みそ,わかめ	ｺﾝｸﾞ,じゃが芋	人参,大根,長ねぎ	水	
18木	チョコチップパン	○		★チョコチップﾊﾟﾝ(小麦乳ｺｺ含む)			767 kcal
	ポテトクリームグラタン		鶏肉,牛乳,チーズ	油,米粉,じゃが芋	ｺﾝｸﾞ,玉ねぎ,人参,ﾄﾞｲﾝ,小松菜	白ﾄﾞｲﾝ,塩,ｺﾝｸﾞ,ｸﾞﾗﾀﾝ皿	31.1 g
	ラタトゥイユ風トマトスープ		鶏がら	油,砂糖	ｺﾝｸﾞ,玉ねぎ,人参,ﾄﾞﾘ,生姜,ﾌﾞﾗﾝｺ,なす,黄色ﾋﾞｰﾝ,ﾄﾞﾏﾋﾞﾞｰﾙ	水,中濃ﾄﾞｰｽ,塩,ｺﾝｸﾞ,ﾄﾞｲﾝ	
7/19(金)終業式 給食はありません							

※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。