



令和6年 9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	
9/2 始業式 (給食はありません)								
3 火	カレーピラフ		鶏肉	米,バター,油	ニンニク,人参,玉ねぎ,青ピーマン	水,塩,ターメリック,赤ワイン,カレー粉	771 kcal	
	オムレツ	○	豚ひき肉,たまご	油,砂糖,でん粉	ニンニク,玉ねぎ,人参	白ワイン,塩,コンソメ,水,ケチャップ,中濃ソース	33.4 g	
	ミネストローネ		鶏がら,★レンズ豆	油,砂糖	ニンニク,玉ねぎ,トマト,生姜,オリーブオイル	水,中濃ソース,塩,パルメザン		
4 水	キャラメル風味揚げパン			★パン(小麦乳含む),油,ミルクキャラメル		紙揚げ粉	798 kcal	
	コーンシチュー	○	鶏肉,鶏がら,牛乳,生クリーム	油,じゃが芋,米粉	ニンニク,人参,玉ねぎ,生姜,コン,小松菜	白ワイン,水,塩,コンソメ	27.0 g	
	パプリカときゅうりのサラダ			砂糖,油	人参,オリーブオイル,きゅうり,赤ピーマン	みりん,白ワイン,塩,醤油		
5 木	わかめごはん		わかめ	米		水	754 kcal	
	鯖の味噌焼き	旬の食材 ~しそ~	★鯖(さば),赤みそ	ごま油	ニンニク,生姜	酒,醤油	28.7 g	
	しそ香和え			砂糖,油	人参,オリーブオイル,小松菜,しそ葉	みりん,醤油		
	沢煮椀(さわにわん)		豚肉,だし用こんぶ,だし用さば削り節	油	ごぼう,人参,大根,イモ,長ねぎ	酒,水,塩,醤油		
6 金	マーボー春雨丼	旬の食材 ~巨峰(ぶどう)~	豚ひき肉	米,油,でん粉,ごま油,★緑豆春雨	ニンニク,生姜,玉ねぎ,人参,イモ,にら	水,酒,醤油,一味唐辛子	769 kcal	
	豆腐スープ		○	鶏がら,わかめ,★豆腐		生姜,人参,オリーブオイル,長ねぎ	水,塩,コンソメ,醤油	29.9 g
	巨峰(2粒)					巨峰		
9 月	きんぴらごぼうが入ったチャーハン	○	鶏肉	米,ごま油,コンニャク,砂糖	ニンニク,ごぼう,人参,にら	水,醤油,酒,みりん	829 kcal	
	じゃが芋の中華風スープ	~図書室とのコラボレーション~ 『ライオンのおやつ』に出た料理の再現	鶏肉,鶏がら	油,じゃが芋	ニンニク,人参,玉ねぎ,生姜,オリーブオイル	酒,水,塩,コンソメ	25.5 g	
	チョコレートブラウニー		たまご,牛乳	砂糖,チョコレート,マーガリン,★小麦粉		パナコエッセンス,バニリン,純ココア		
10 火	ごはん			米		水	850 kcal	
	チキンカツ	区陸直前! ~応援献立~	鶏肉	でん粉,★小麦粉,★パン粉(小麦含む,卵乳大豆不使用),油	ニンニク	醤油,酒,中濃ソース	30.5 g	
	昆布和え		○	こんぶ	ごま油	人参,オリーブオイル,きゅうり	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		人参,玉ねぎ,イモ	水	
ひじきごはん	○		鶏ひき肉,ひじき	米,ごま油,コンニャク	人参	水,醤油,酒,塩	746 kcal	
11 水	さつま揚げと根菜の煮物	○	★さつま揚げ(卵乳大豆小麦不使用),鶏肉	油,コンニャク,砂糖	人参,大根,小松菜	酒,水,みりん,塩,醤油	31.8 g	
	豚肉とじゃが芋の味噌汁		豚肉,だし用こんぶ,だし用さば削り節,赤みそ	油,じゃが芋	オリーブオイル,長ねぎ	酒,水		
	ハヤシライス	旬の食材 ~梨~	豚肉,鶏がら	米,油,砂糖,バター,★小麦粉	ニンニク,生姜,玉ねぎ,人参	水,赤ワイン,塩,コンソメ,ケチャップ,中濃ソース,醤油	785 kcal	
こんにゃくわかめサラダ	○		わかめ	コンニャク,ごま油	人参,コン	みりん,醤油,からし	24.3 g	
	梨				★梨(なし)	塩		
13 金	カレーあんかけ中華麺		豚ひき肉	★蒸し中華麺(材料:小麦),油,でん粉	ニンニク,生姜,玉ねぎ,人参,オリーブオイル,にら	酒,水,塩,カレー粉,クミン,中濃ソース,醤油	757 kcal	
	粟米湯(スーミータン)	○	鶏がら,たまご	油,でん粉	ニンニク,玉ねぎ,生姜,コン,グリーン豆缶	水,塩,コンソメ	32.2 g	
	オレンジ				オレンジ			
17 火	里芋ごはん	十五夜 ~お月見献立~	鶏肉	米,油,コンニャク,里芋,砂糖	人参	水,醤油,酒,塩	755 kcal	
	切干大根の玉子焼き		○	鶏ひき肉,たまご	油,砂糖,でん粉	ニンニク,玉ねぎ,切干大根,にら	酒,塩,醤油,水	30.8 g
	お月見白玉汁			だし用こんぶ,だし用さば削り節,★かまぼこ(卵乳大豆小麦不使用)	白玉もち(材料:もち米)	人参,白菜,長ねぎ,小松菜	水,塩,醤油	
18 水	バナラシュガートースト	○		★パン(小麦乳含む),マーガリン,砂糖		パナコエッセンス	774 kcal	
	ハンガリー風グヤーシュ	世界の料理 ~ハンガリー~	豚肉,鶏がら	油,じゃが芋,砂糖,米粉	ニンニク,玉ねぎ,人参,生姜,トマトペースト,赤ピーマン	赤ワイン,水,ケチャップ,中濃ソース,醤油,塩,コンソメ,パルメザン	26.6 g	
	ココロマカロニサラダ				★マカロニ(材料:小麦),砂糖,油	人参,オリーブオイル,きゅうり	みりん,★酢,塩,醤油	
19 木	ねぎ塩豚肉丼		豚肉,★レンズ豆	米,油,でん粉	生姜,ニンニク,玉ねぎ,人参,オリーブオイル,マッシュルーム,長ねぎ,にら,★もやし	水,酒,塩,コンソメ	817 kcal	
	チゲ風スープ	○	鶏がら,赤みそ,わかめ,★豆腐		生姜,玉ねぎ,オリーブオイル,白菜キムチ,長ねぎ	水	35.2 g	
	ぶどうゼリー		寒天(かんてん)	砂糖	ぶどうジュース	水,カップ		
20 金	クワアージュシー(沖縄の炊込みご飯)	日本各地の 郷土料理 ~沖縄県~	豚肉,昆布(読み:こんぶ),ひじき	米,油	人参,干し椎茸	水,醤油,酒,塩	752 kcal	
	焼魚の野菜あんかけ		○	★銀ひらす	ごま油,でん粉	ニンニク,人参,オリーブオイル,にら	醤油,酒,水,塩	38.6 g
	具だくさん味噌汁			鶏肉,だし用こんぶ,だし用さば削り節,白みそ,赤みそ	油,コンニャク,じゃが芋	玉ねぎ,人参,大根,小松菜	酒,水	
24 火	チキンピラフ		鶏肉	米,バター,油	ニンニク,人参,玉ねぎ,赤ピーマン,パセリ	水,塩,白ワイン,コンソメ	778 kcal	
	スパイスーフライドポテト	○	★大豆	じゃが芋,でん粉,油		塩,カレー粉,パルメザン,パルメザン	30.4 g	
	洋風玉子スープ		鶏がら,たまご	でん粉	生姜,人参,玉ねぎ,小松菜	水,塩,コンソメ		
25 水	秋刀魚の蒲焼丼	テスト勉強応援 ~記憶力UP献立~	★秋刀魚(さんま)	米,でん粉,油,砂糖	生姜	水,醤油,酒	835 kcal	
	土佐和え		○	★かつお節	油	人参,オリーブオイル,小松菜	みりん,醤油	26.8 g
	さつま芋の味噌汁			だし用こんぶ,だし用さば削り節,白みそ,赤みそ,わかめ	さつま芋	人参,玉ねぎ	水	
9/26~27 定期考査 (給食はありません)								
30 月	コーンピザトースト		チーズ	★パン(小麦乳含む),油,でん粉	ニンニク,玉ねぎ,イモ,コン	塩,パルメザン,ケチャップ,中濃ソース	763 kcal	
	きゃべつのクリーム煮	旬の食材 ~りんご~	○	鶏肉,鶏がら,牛乳,生クリーム	油,じゃが芋,米粉	ニンニク,人参,玉ねぎ,生姜,オリーブオイル,小松菜,パセリ	白ワイン,水,塩,コンソメ	33.0 g
	りんご					★りんご	塩	

※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。 ※9/11は区陸に参加する生徒は弁当持参です。