



令和6年 10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 火	ごはん	○		米		水	746 kcal
	鮭の香味焼き		★鮭(さけ)	ごま油	長ねぎ,生姜,ｺﾝｺ	醤油,酒	33.4 g
	バリバリわんたんサラダ			★わんたんの皮(材料:小麦),油	人参,ｷﾬﾍﾞ,ｷｭｳﾘ	みりん,醤油	
	小松菜の味噌汁		だし用こんぶ,だし用さば削り節,白みそ,赤みそ	じゃが芋	玉ねぎ,小松菜	水	
2 水	荳わかめと高野豆腐の甘辛丼	○	豚ひき肉,荳わかめ,★高野豆腐	米,油,砂糖	生姜,ｺﾝｺ,玉ねぎ,干し椎茸,人参,小松菜	水,酒,塩,醤油	752 kcal
	きゃべつときゅうりの和風サラダ			ごま油	人参,ｷﾬﾍﾞ,ｷｭｳﾘ	みりん,醤油	30.9 g
	梨				梨(なし)		
3 木	ゆかりごはん	○		米	ゆかり	水	797 kcal
	山賊焼き(長野県の揚げ物)		鶏肉	米粉,でん粉,油	生姜,玉ねぎ	醤油	32.3 g
	もやし炒め		豚ひき肉	ごま油	生姜,人参,にら,★もやし	酒,塩,ｺｼｮｳ,醤油	
	信州味噌汁		だし用こんぶ,だし用さば削り節,白みそ,わかめ		人参,ｷﾬﾍﾞ,ｺﾝ,長ねぎ	水	
4 金	野沢菜チャーハン	○	豚肉	米,ごま油	人参,ｺﾝ,野沢菜(のぎわな)	水,醤油,酒,塩,ｺｼｮｳ	763 kcal
	参鶏湯(サムゲタン)風スープ		鶏肉,鶏がら	油,米	生姜,人参,長ねぎ,ﾎﾝｸﾞﾗｲ	酒,水,塩,ｺｼｮｳ,醤油	24.6 g
	りんごヨーグルトケーキ		ヨーグルト,牛乳	砂糖,バター,★小麦粉	★りんご缶	ﾊﾞｰﾈﾝｸﾞﾞ ｾﾞﾙ	
7 月	黒砂糖パン	○		★黒砂糖パン(小麦乳含む)			781 kcal
	大豆のチーズ焼き		豚ひき肉,★大豆,★レンズ豆,チーズ	油,砂糖,米粉,じゃが芋	玉ねぎ,人参,ﾄﾏﾄﾋﾞｰﾚ	赤ワイン,ｷﾬｯﾌﾟ,塩,ﾊﾞｼﾞﾙ	36.1 g
	きゃべつスープ		鶏がら	油	人参,玉ねぎ,生姜,ｷﾬﾍﾞ,ｺﾝ,ﾊﾞﾍﾞ	水,塩,ｺｼｮｳ	
	キャロットライス・クリームソース		鶏肉,★レンズ豆,牛乳,生ｸﾘｰﾑ	米,バター,油,米粉	人参,生姜,玉ねぎ,ｺﾝ,★ｸﾞﾘﾝﾋﾞｰｽ	水,塩,白ワイン,ｺｼｮｳ	842 kcal
8 火	スパイスポテトソテー	○	豚ひき肉	油,じゃが芋	生姜,玉ねぎ,ﾊﾞﾍﾞ	白ワイン,塩,ﾀﾐ,ﾀｰﾐｯｸ	27.6 g
	柿				柿		
9 水	ごはん	○		米		水	825 kcal
	あんかけ豆腐団子		豚ひき肉,★豆腐,ひじき	でん粉,油,油,砂糖	生姜,人参,玉ねぎ	塩,ｺｼｮｳ,水,醤油	27.4 g
	油揚げともやしのサラダ		★油揚げ	ごま油	人参,★もやし,ｷﾬﾍﾞ,ｷｭｳﾘ	みりん,醤油	
	にら春雨スープ		鶏がら	油,★緑豆春雨	玉ねぎ,生姜,長ねぎ,にら	水,塩,ｺｼｮｳ,醤油	
10 木	カレーチーストースト	○	豚ひき肉,チーズ	★パン(小麦乳含む),油,でん粉	生姜,玉ねぎ,ｺﾝ	赤ワイン,塩,ｶｰﾎﾞﾝ,中濃ソース	748 kcal
	カルボナーダ(ｱﾙﾋﾞﾅﾝのｼｬｰ)		豚肉,鶏がら	油,米,じゃが芋,さつま芋,砂糖,米粉	玉ねぎ,人参,生姜,ｺﾝ,ﾄﾏﾄﾋﾞｰﾚ	赤ワイン,水,ｷﾬｯﾌﾟ,中濃ソース,塩,ｺｼｮｳ,ｶﾐﾔｸﾞ	31.5 g
	巨峰				巨峰		
11 金	中華丼	○	豚肉	米,油,でん粉,ごま油	生姜,玉ねぎ,人参,白菜,ｷﾬﾍﾞ,ｷｭ,乾燥きくらげ,長ねぎ,ﾎﾝｸﾞﾗｲ	水,酒,塩,ｺｼｮｳ,醤油	792 kcal
	ピリ辛味噌スープ		鶏がら,赤みそ,わかめ,★豆腐		生姜,玉ねぎ,ｷﾬﾍﾞ,長ねぎ	水,ラー油	29.2 g
	ミルクティーゼリー		寒天(かんてん),牛乳,生ｸﾘｰﾑ	砂糖		水,紅茶茶葉	
15 火	パエリア(スペインの米料理)	○	鶏肉,★えび	米,油	ｷﾘ,玉ねぎ,人参,ﾄﾏﾄ缶,赤ﾋﾞｰﾏﾝ	水,ｸﾞﾗﾝﾃﾞ,塩,赤ワイン,ｺｼｮｳ,白ワイン	733 kcal
	スペイン風オムレツ		たまご	油,じゃが芋,砂糖,でん粉	玉ねぎ,青ﾋﾞｰﾏﾝ	塩,ｺｼｮｳ,水,ｷﾬｯﾌﾟ,中濃ソース	31.9 g
	ベーコン野菜スープ		ベーコン(卵乳大豆小麦不使用),鶏がら	油	玉ねぎ,生姜,白菜,ｺﾝ,ﾊﾞﾍﾞ	水,塩,ｺｼｮｳ	
16 水	昆布五目ごはん	○	鶏ひき肉,昆布(こんぶ)	米,ごま油,白ｺﾝｺ	ごぼう,人参	水,醤油,酒,塩	749 kcal
	山形県風芋煮		豚肉	黒ｺﾝｺ,里芋,砂糖	人参,長ねぎ	水,酒,醤油	33.3 g
	玉ねぎと油揚げの味噌汁		だし用こんぶ,だし用さば削り節,白みそ,★豆腐,★油揚げ		玉ねぎ,ｷﾬﾍﾞ,小松菜	水	
17 木	スパイシートマトライス	○	鶏肉	米,油,砂糖,米粉	生姜,玉ねぎ,人参,ﾄﾏﾄﾋﾞｰﾚ	水,赤ワイン,ｷﾬｯﾌﾟ,中濃ソース,塩,ｺｼｮｳ,ﾀﾐ,ｶﾐﾔｸﾞ,ﾊﾞｼﾞﾙ粉	833 kcal
	ツナサラダ		★ツナ	砂糖,油	人参,ｷﾬﾍﾞ,ｷｭｳﾘ	みりん,白ワイン,塩,醤油	29.8 g
	みかんゼリー		寒天(かんてん)	砂糖	みかんジュース	水	
18 金	ごはん	○		米		水	793 kcal
	魚の唐揚げ		★もうかサメ	でん粉,米粉,油	生姜	醤油,酒	31.1 g
	昆布和え		こんぶ	油	人参,ｷﾬﾍﾞ,小松菜	みりん,醤油	
	宮城県風芋煮汁		豚肉,だし用さば削り節,赤みそ	油,黒ｺﾝｺ,里芋	人参,白菜,長ねぎ	酒,水	
21 月	スイートポテト風トースト	○		★パン(小麦乳含む),さつま芋,ﾏｶﾞﾘﾝ,砂糖		ﾊﾞｰﾈﾝｸﾞﾞ ｾﾞﾙ	732 kcal
	クリームシチュー		鶏肉,鶏がら,牛乳,生ｸﾘｰﾑ	油,じゃが芋,米粉	人参,玉ねぎ,生姜,ｷﾬﾍﾞ,小松菜	白ワイン,水,塩,ｺｼｮｳ	26.1 g
	こんにゃくわかめサラダ		わかめ	白ｺﾝｺ,ごま油	人参,ｺﾝ	みりん,醤油	
22 火	ごはん	○		米		水	759 kcal
	焼き鯖の長ねぎソース		★鯖(さば)	ごま油,砂糖,でん粉	生姜,長ねぎ	醤油,酒,水	30.0 g
	じゃこ入りおひたし		★ちりめんじゃこ	油	人参,ｷﾬﾍﾞ,ｷｭｳﾘ	酒,みりん,醤油	
	玉子のすまし汁		だし用こんぶ,だし用さば削り節,たまご	でん粉	人参,玉ねぎ,にら	水,塩,醤油	
23 水	野菜あんかけ中華麺	○	豚ひき肉,だし用さば削り節	★煮し中華麺(材料:小麦),油,でん粉,ごま油	生姜,玉ねぎ,人参,白菜,ｷﾬﾍﾞ,長ねぎ,ﾎﾝｸﾞﾗｲ	酒,水,塩,ｺｼｮｳ,醤油	745 kcal
	じゃが芋きんぴら			ごま油,黒ｺﾝｺ,砂糖,じゃが芋	ごぼう,人参	みりん,醤油	27.0 g
	柚子ゼリー		寒天(かんてん)	砂糖	ゆず果汁	水	
24 木	小松菜ピラフ	○	豚ひき肉	米,バター,油	人参,玉ねぎ,小松菜	水,塩,白ワイン,ｺｼｮｳ	750 kcal
	鶏肉のソテー・オニオントマトソース		鶏肉	油,砂糖	生姜,玉ねぎ,ﾄﾏﾄﾋﾞｰﾚ	塩,白ワイン	31.7 g
	かぼチャウダー		鶏がら,牛乳	油,砂糖,でん粉	玉ねぎ,生姜,かぼちゃ,ﾊﾞﾍﾞ	水,塩,ｺｼｮｳ	
25 金	豚しょうが丼	○	豚肉	米,油,でん粉,ごま油	生姜,玉ねぎ,人参,ｷﾬﾍﾞ,にら,赤ﾋﾞｰﾏﾝ,黄色ﾋﾞｰﾏﾝ	水,酒,塩,ｺｼｮｳ,醤油,みりん	750 kcal
	わかめスープ		鶏がら,わかめ,★豆腐		生姜,人参,長ねぎ	水,塩,ｺｼｮｳ,醤油	29.6 g
	オレンジ				オレンジ		
10/26 文化祭 ※給食はありません							
10/28 振替休業日							
29 火	カレーライス	○	豚肉,鶏がら	米,油,じゃが芋,バター,★小麦粉	ｺﾝｺ,生姜,玉ねぎ,人参	水,赤ワイン,塩,中濃ソース,醤油,ｶｰﾎﾞﾝ,ﾀﾐ,ﾎﾝｸﾞﾗｲ	830 kcal
	バジルチーズサラダ		チーズ	砂糖,油	人参,ｷﾬﾍﾞ,ｷｭｳﾘ	みりん,白ワイン,醤油,ﾊﾞｼﾞﾙ	25.3 g
	早生みかん				温州みかん		
30 水	豚さつま芋ごはん	○	豚肉	米,さつま芋,油		水,塩,酒,醤油	749 kcal
	小松菜入り玉子焼き		たまご	ごま油	ｺﾝｺ,玉ねぎ,人参,小松菜	塩,ｺｼｮｳ,醤油	34.6 g
	豆腐ときゃべつの味噌汁		だし用こんぶ,だし用さば削り節,白みそ,赤みそ,わかめ,★豆腐		人参,ｷﾬﾍﾞ,長ねぎ	水	
31 木	キムチチャーハン	○	豚肉	米,ごま油	人参,白菜キムチ,小松菜	水,醤油,酒,塩	764 kcal
	短冊わんたんスープ		鶏肉,鶏がら	油,じゃが芋,★わんたんの皮(材料:小麦)	人参,玉ねぎ,生姜,にら	酒,水,塩,ｺｼｮｳ,醤油	25.1 g
	かぼちゃケーキ		牛乳	砂糖,ﾏｶﾞﾘﾝ,★小麦粉	かぼちゃペースト	ﾊﾞｰﾈﾝｸﾞﾞ ｾﾞﾙ	

※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。 ※1年生は移動教室のため7～9日の給食はありません。 ※2年生は職場体験のため8～10日の給食はありません。