



令和7年度 1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
1/8(木) 始業式(給食はありません)							
9 金	カレーライス	○	鶏肉,鶏がら	米,油,じゃが芋,★バター,小麦粉	ニンニク,生姜,玉ねぎ,人参	水,赤ワイン,塩,中濃ソース,醤油,ルー粉,ケチャップ	860 kcal
	バジルチーズサラダ	○	★チーズ	砂糖,油	人参,キャベツ,きゅうり	酢,醤油,バジル	27.6 g
	みかん				温州みかん		
10 土	ごはん			米		水	743 kcal
	鯿の味噌焼き	○	鯿(あじ),赤みそ	ごま油	ニンニク,生姜	酒	31.3 g
	油揚げのきんぴら		★油揚げ	ごま油,白コシヤク,砂糖,ごま	ごぼう,人参	みりん,醤油	
	お雑煮		だし用こんぶ,だし用さば削り節	トッパギ(韓国のうるち米餅)	人参,白菜,長ねぎ,小松菜	水,塩,醤油	
13 火	黒砂糖パン			★黒砂糖パン(小麦乳含む)		紙ナゲ	760 kcal
	トマトシチュー	○	鶏肉,鶏がら	油,じゃが芋,砂糖,★バター,小麦粉	ニンニク,玉ねぎ,人参,生姜,トマトピューレ	赤ワイン,水,ケチャップ,中濃ソース,醤油,塩,コンソメ	27.2 g
	バリバリわんたんサラダ			わんたんの皮(材料:小麦),油,砂糖	人参,キャベツ,きゅうり	酢,醤油	
14 水	キムチ春雨丼		豚肉	米,油,でん粉,ごま油,★緑豆春雨	ニンニク,玉ねぎ,人参,エキ,国内産白菜キムチ,にら	水,酒,塩,醤油	820 kcal
	味噌ドレッシングサラダ	○	白みそ	砂糖,油	人参,キャベツ,きゅうり	酢,醤油	26.7 g
	カルビスゼリー		寒天(かんてん),★カルビス	砂糖		水,アップ	
15 木	ごはん			米		水	734 kcal
	焼き魚の玉ねぎソース	○	銀ひらす	油,でん粉	生姜,ニンニク,玉ねぎ	醤油,酒,みりん,パプリカ粉	34.3 g
	じゃが芋炒め		鶏肉	油,じゃが芋	ニンニク,玉ねぎ,人参,小松菜	酒,塩,醤油	
	けの汁(青森県の汁物)		だし用こんぶ,だし用さば削り節,赤みそ,★高野豆腐,★油揚げ	油,黒コシヤク	ごぼう,人参,大根,長ねぎ	水	
16 金	そばめし(兵庫県神戸市の料理)		豚肉,かつお節	米,油,蒸し中華麺(材料:小麦)	人参,キャベツ,ニンニク	水,醤油,酒,塩,ルー粉,中濃ソース	752 kcal
	オムレツ	○	豚ひき肉,たまご	油	ニンニク,玉ねぎ,人参	白ワイン,塩,コンソメ,ケチャップ	35.1 g
	豆腐の味噌汁		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		玉ねぎ	水	
19 月	ピザトースト		豚ひき肉,★チーズ	★食パン(小麦乳含む),油,小麦粉	ニンニク,玉ねぎ,青ピーマン,トマトピューレ	赤ワイン,塩,バジル,ルカソウ,ケチャップ,中濃ソース	735 kcal
	マカロニサラダ	○		マカロニ(材料:小麦),砂糖,油	人参,キャベツ,きゅうり	酢,薄口醤油,からし	32.7 g
	アイントプフ(ドイツのスープ)		鶏がら,ソーセージ(卵乳大豆小麦不使用),★レンズ豆	油,じゃが芋	玉ねぎ,セリ,人参,生姜,パプリ	水,塩,コンソメ	
20 火	ごはん			米		水	784 kcal
	チキンカツ	○	鶏肉	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	31.8 g
	昆布サラダ		こんぶ	砂糖,油	人参,キャベツ,きゅうり	酢,醤油	
	大根の味噌汁		だし用こんぶ,だし用さば削り節,白みそ,赤みそ,わかめ		大根,人参,長ねぎ	水	
21 水	マーボーあんかけ中華麺	○	豚ひき肉,豆みそ(八丁みそ),赤みそ,★豆腐	蒸し中華麺(材料:小麦),油,でん粉,ごま油	ニンニク,生姜,玉ねぎ,人参,エキ,長ねぎ,にら	酒	758 kcal
	こんにゃくわかめサラダ		わかめ	白コシヤク,砂糖,油	人参,キャベツ	酢,醤油,からし	35.7 g
	りんご				★りんご	塩	
22 木	ごはん			米		水	750 kcal
	塩肉じゃが	○	豚肉,だし用さば削り節	油,黒コシヤク,じゃが芋	ニンニク,玉ねぎ,人参,小松菜	酒,水,みりん,塩	29.6 g
	ごま酢和え			ごま,砂糖,ごま油	人参,キャベツ,きゅうり	酢,醤油	
23 金	アマトリチャーナ風トマトソースパスタ	○	ベーコン(卵乳大豆小麦不使用),豚肉,★粉チーズ	パゲティ(材料:小麦),油,小麦粉	ニンニク,玉ねぎ,人参,エキ,トマトピューレ	赤ワイン,ケチャップ,塩,コンソメ	758 kcal
	ツナサラダ		ツナ	砂糖,油	キャベツ,きゅうり,小松菜	酢,醤油,からし	34.2 g
	オレンジ				オレンジ		
26 月	ごはん			米		水	747 kcal
	豚肉と根菜の味噌炒め	○	豚肉,豆みそ(八丁みそ),赤みそ	ごま油,白コシヤク,じゃが芋	ニンニク,玉ねぎ,人参,大根,小松菜	酒,水,みりん,醤油,一味唐辛子	30.1 g
	きりたんぼ鍋		鶏肉,鶏がら	油,きりたんぼ(材料:うるち米)	ごぼう,人参,生姜,白菜,長ねぎ	酒,水,塩,醤油,みりん	
27 火	セルフサルサチキンバーガー	○	鶏肉	★パン(小麦乳含む),小麦粉,でん粉,油,オリーブ油,砂糖	ニンニク,玉ねぎ,青ピーマン,赤ピーマン,トマト缶,レモン果汁	紙ナゲ,白ワイン,ケチャップ,塩	768 kcal
	カレードレッシングサラダ		ハム(卵乳大豆小麦不使用)	油,砂糖	キャベツ,人参,小松菜	酢,醤油,ルー粉	30.9 g
	キャロットクリームスープ		鶏がら,★牛乳	油,じゃが芋,砂糖,コンソメ	ニンニク,玉ねぎ,人参,生姜,パプリカ	水,塩,コンソメ	
28 水	ポークライス	○	豚肉	米,オリーブ油,油	人参,玉ねぎ,赤ピーマン,ニンニク	水,塩,パプリカ粉,赤ワイン,パプリカ	772 kcal
	玉子スープ		鶏がら,たまご	でん粉	生姜,人参,玉ねぎ,キャベツ,小松菜	水,塩,コンソメ	25.9 g
	あしたばケーキ		たまご,★牛乳	マーガリン(乳不使用),砂糖,小麦粉	あしたば粉(東京都八丈島の特産品)	パナソニック,バニリングパウダー	
29 木	荳わかめとひき肉の甘辛丼	○	豚ひき肉,荳わかめ	米,油,砂糖,でん粉	生姜,ニンニク,玉ねぎ,人参,エキ,にら	水,酒,みりん,塩,コンソメ,醤油	763 kcal
	きゃべつ炒め			ごま油	ニンニク,人参,キャベツ,小松菜	塩,コンソメ,醤油	26.5 g
	ぶどうゼリー		寒天(かんてん)	砂糖	ぶどうジュース	水,アップ	
30 金	わかめごはん		わかめ	米		水	747 kcal
	鯨の竜田揚げ	○	鯨(くじら)	でん粉,小麦粉,油	生姜,ニンニク	醤油,酒	31.7 g
	ぼん酢和え			砂糖,油	キャベツ,白菜,きゅうり,ゆず果汁	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		人参,玉ねぎ,小松菜	水	

※アレルギー食品には★記号を表示しています。 ※食材納入の都合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。