



令和7年度 4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
4/7(月) 始業式 (給食はありません)							
4/8(火) 入学式 (給食はありません)							
4/9(水) 4時間授業 (給食はありません)							
10 木	カレーライス	○	鶏肉,鶏がら	米,油,じゃが芋,マギー(乳不使用),小麦粉	コンク,生姜,玉ねぎ,人参	水,赤ワイン,塩,中濃ソース,醤油,カレー粉,クミン,ナツメグ	833 kcal
	コーンサラダ		砂糖,油	人参,コン,キャベツ,きゅうり	みりん,白ワイン,塩,酢	23.1 g	
	ぶどうゼリー		寒天(かんてん)	砂糖	ぶどうジュース	水,アップル	
11 金	黒砂糖パン	○		★黒砂糖パン(小麦乳含む)		紙ナゲキ	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	コンク,人参,玉ねぎ,生姜,マッシュルーム,コン,小松菜	白ワイン,水,塩,コン	26.9 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	みりん,酢,醤油	
14 月	キムチチャーハン	○	豚肉	米,ごま油	人参,白菜キムチ,にら	水,醤油,酒,塩	766 kcal
	中華風スープ		鶏肉,鶏がら,わかめ	油	玉ねぎ,生姜,キャベツ,コン	酒,水,塩,コン,醤油	25.4 g
	キャロットケーキ		たまご,★牛乳	砂糖,★バター,小麦粉	人参	パコリアゼス,バニリン,バニグ	
15 火	ごはん	○		米		水	781 kcal
	鶏の唐揚げ		鶏肉	でん粉,油	生姜,コンク	醤油,酒	29.2 g
	土佐和え		かつお節	砂糖,油	人参,キャベツ,小松菜	みりん,酢,醤油	
	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	じゃが芋	人参,玉ねぎ	水	
16 水	五目あんかけ中華麺	○	鶏肉,だし用さば削り節,さつま揚げ(卵乳小麦不使用),かまぼこ(卵乳大豆小麦不使用)	蒸し中華麺(材料:小麦),油,でん粉,ごま油	生姜,コンク,玉ねぎ,人参,白菜,長ねぎ,さくらげ,にら	酒,水,塩,コン,醤油	702 kcal
	油揚げサラダ		★油揚げ	ごま,砂糖,ごま油	人参,★もやし,キャベツ,小松菜	みりん,酢,醤油	29.1 g
	りんご				★りんご		
17 木	柏型パン	○		★パン(小麦乳含む)		紙ナゲキ	783 kcal
	ひじきハンバーグ		豚ひき肉,ひじき,ツナ	パン粉(小麦含む,卵乳大豆不使用),油,砂糖,でん粉	コンク,玉ねぎ	塩,コン,ナツメグ,中濃ソース,水,キャップ	35.4 g
	キャベツソテー		ベーコン(卵乳大豆小麦不使用)	油	人参,キャベツ,にら	塩,カレー粉	
	トマトマカロニスープ		鶏がら	油,砂糖,マカロニ(材料:小麦)	玉ねぎ,人参,生姜,キャベツ,トマトピューレ	水,塩,パセリ,レタス	
18 金	わかめごはん	○	わかめ	米		水	753 kcal
	鮭の照焼き		鮭(さけ)	砂糖,でん粉	生姜	醤油,酒,水	34.4 g
	じゃが芋炒め			油,じゃが芋	コンク,玉ねぎ,人参,小松菜	塩,コン	
	豚汁		豚肉,だし用さば削り節,白みそ,赤みそ,★油揚げ,★豆腐	ごま油,白コン	ごぼう,人参,長ねぎ	酒,水	
21 月	マーボー豆腐丼	○	豚ひき肉,★大豆,★豆腐	米,油,でん粉,ごま油	コンク,生姜,玉ねぎ,人参,干し椎茸,長ねぎ,にら	水,酒,醤油,一味唐辛子	819 kcal
	昆布和え		こんぶ	砂糖,油	人参,キャベツ,小松菜	みりん,酢,醤油	34.5 g
	かんきつ				清見タンゴール(かんきつ)		
22 火	ガーリックトースト	○		★パン(小麦乳含む),マギー(乳不使用)	コンク,パセリ		754 kcal
	ポトフ		鶏肉,鶏がら,ウインナー(卵乳大豆小麦不使用)	油,じゃが芋	コン,人参,玉ねぎ,生姜,キャベツ,パセリ	白ワイン,水,塩,コン	28.8 g
	ツナサラダ		ツナ	砂糖,油	人参,キャベツ,きゅうり	みりん,白ワイン,塩,酢	
23 水	チキンピラフ	○	鶏肉	米,油	人参,玉ねぎ,コン,小松菜	水,塩,白ワイン,コン	716 kcal
	オムレツ		たまご	油	コンク,玉ねぎ,人参,マッシュルーム,にら	塩,コン,キャップ	30.3 g
	野菜のクリームスープ		鶏がら,★牛乳,★生クリーム	油,でん粉	コンク,玉ねぎ,人参,生姜,キャベツ,パセリ	水,塩,コン	
24 木	ごはん	○		米		水	793 kcal
	鱈フライ		すけそうだら	小麦粉,パン粉(小麦含む,卵乳大豆不使用),油	生姜,コンク	醤油,酒,中濃ソース	32.1 g
	じゃこ入りおひたし		ちりめんじゃこ	油,砂糖,ごま油	人参,キャベツ,小松菜	酒,みりん,酢,醤油	
	玉子のすまし汁		だし用こんぶ,だし用さば削り節,わかめ,たまご	でん粉	人参,玉ねぎ	水,塩,醤油	
25 金	スパゲティ・ミートソース	○	豚ひき肉	スパゲティ(材料:小麦),油,小麦粉,砂糖	コンク,生姜,コン,玉ねぎ,人参,パセリ,トマトピューレ	赤ワイン,塩,コン,パセリ,レタス,パセリ,中濃ソース,醤油	810 kcal
	ハムサラダ		ハム(卵乳大豆小麦不使用)	砂糖,油	人参,キャベツ,きゅうり	みりん,白ワイン,塩,酢	34.9 g
	ココアプリン		寒天(かんてん),★牛乳,★生クリーム	砂糖		水,純ココア,パコリアゼス,アップル	
28 月	ごはん	○		米		水	759 kcal
	すき焼き風煮物		豚肉,だし用こんぶ,だし用さば削り節,★豆腐	油,白コン,砂糖,麩(ふ)(材料:小麦)	玉ねぎ,人参,白菜,パセリ,長ねぎ,★さやえんどう	酒,水,みりん,醤油	33.1 g
	ごま酢和え			ごま,砂糖,ごま油	人参,キャベツ,小松菜	みりん,酢,醤油	
4/29(火) 昭和の日							
30 水	ピーンズトマトライス	○	鶏肉,ウインナー(卵乳大豆小麦不使用),★大豆	米,油,じゃが芋,砂糖,米粉	コンク,玉ねぎ,人参,トマトピューレ,★グリーンピース	水,赤ワイン,塩,コン,パセリ,ナツメグ	825 kcal
	オニオンドレッシングサラダ			砂糖,油	コン,キャベツ,きゅうり,小松菜,玉ねぎ	酢,醤油,からし	28.3 g
	オレンジ				オレンジ		

※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。