



令和7年度 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 火 | 鶏肉野菜めし | ○ | 鶏肉,★油揚げ | 米,油,砂糖 | ごぼう,人参,★さやいんげん | 水,醤油,酒,水,みりん,塩 | 768 kcal |
| | きのこ春巻き | | 豚ひき肉 | 油,★緑豆春雨,でん粉,★春巻の皮(小麦大豆含む),小麦粉 | 生姜,イネ,トウモロコシ,干し椎茸,★もやし | 酒,塩,ｺﾝｺﾞ,醤油 | 27.8 g |
| | じゃが芋の味噌汁 | | だし用こんぶ,だし用さば削り節,白みそ,赤みそ,わかめ | じゃが芋 | 玉ねぎ | 水 | |
| 2 水 | ボジョ・アルペアド(チリ共和国の煮込み料理) | ○ | 鶏肉,★大豆 | 米,油,米粉 | ｺﾝｺﾞ,玉ねぎ,人参,ﾄﾏﾄﾞﾍﾞｰﾄﾞ,★ｸﾞﾘﾝﾋﾞｰｽ | 水,赤ﾄﾞｲﾝ,ｷｯﾁﾝﾊﾟﾌﾟ,中濃ﾄﾞｲﾝ,塩,ﾙｶﾞﾞ,ﾌﾗﾊﾞﾝｶﾞｰ | 828 kcal |
| | バジルドレッシングサラダ | | | 砂糖,油 | 人参,ｷﾞﾊﾞﾝ,きゅうり | みりん,白ﾄﾞｲﾝ,塩,酢,ﾊﾞｼﾞﾙ | 27.4 g |
| | みかんゼリー | | 寒天(かんてん) | 砂糖 | みかんジュース | 水,ｶｯﾌﾟ | |
| 3 木 | カレーあんかけ中華麺 | ○ | 豚肉,だし用さば削り節,さつま揚げ(卵乳大豆小麦不使用) | 蒸し中華麺(材料:小麦),油,でん粉 | 生姜,ｺﾝｺﾞ,玉ねぎ,人参,白菜,ｲﾁｷ,長ねぎ,にら | 酒,水,塩,ｶｰﾝ,ｸﾞﾐﾝ,ﾌﾗｸﾞ,中濃ﾄﾞｲﾝ,醤油 | 741 kcal |
| | 味噌ドレッシングわかめサラダ | | わかめ,白みそ | ごま,砂糖,油 | 人参,ｷﾞﾊﾞﾝ | 酢,醤油 | 28.7 g |
| | メロン | | | | メロン | | |
| 4 金 | ごはん | ○ | | 米 | | 水 | 802 kcal |
| | 鯖フライ | | すけそうだら | 小麦粉,ﾊﾟﾝ粉(小麦含む,卵乳大豆不使用),油 | 生姜 | 醤油,酒,中濃ﾄﾞｲﾝ | 31.8 g |
| | おかか和え | | かつお節 | 砂糖,油 | 人参,ｷﾞﾊﾞﾝ,小松菜 | 酢,醤油 | |
| | 粟米湯(スーミタン)(とうもろこしと卵のスープ) | | 鶏がら,たまご | 油,でん粉 | ｺﾝｺﾞ,玉ねぎ,生姜,ｺﾝｺﾞ,ｸﾘｰﾑｺﾝ | 水,塩,ｺﾝｺﾞ | |
| 7 月 | 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,れんこん,ｲﾁｷ,かんぴょう | 水,酢,塩,酒,水 | 739 kcal |
| | 玉子焼き | | ツナ,たまご | 油,砂糖,でん粉 | 玉ねぎ,人参,小松菜 | 塩,醤油,水 | 32.6 g |
| | セタ汁 | | 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 | |
| 8 火 | 黒砂糖コッパパン | ○ | | ★黒砂糖ﾊﾞﾝ(小麦乳含む) | | 紙ｸﾞﾈ | 732 kcal |
| | チキンのサルサソース | | 鶏肉 | 油,砂糖,オリーブ油,でん粉 | ｺﾝｺﾞ,玉ねぎ,青ﾍﾞｰﾄﾞ,赤ﾍﾞｰﾄﾞ,ﾄﾏﾄﾞ,ｼﾓﾝ果実 | 赤ﾄﾞｲﾝ,ｷｯﾁﾝﾊﾟﾌﾟ,塩,ｺﾝｺﾞ | 32.3 g |
| | れんこんチップスサラダ | | | 砂糖,油 | ｷﾞﾊﾞﾝ,人参,きゅうり,れんこん | 酢,からし,醤油 | |
| | 白菜スープ | | ベーコン(卵乳大豆小麦不使用),鶏がら | 油,じゃが芋 | 人参,生姜,ｼﾝｼﾞ,白菜,小松菜 | 水,塩,ｺﾝｺﾞ,醤油 | |
| 9 水 | わかめごはん | ○ | わかめ | 米 | | 水 | 746 kcal |
| | 焼き魚のごま味噌あんかけ | | 銀ひらす,赤みそ | ごま,砂糖,でん粉 | 生姜,ｺﾝｺﾞ | 醤油,酒,水 | 32.7 g |
| | ひよこ豆とじゃが芋の炒め物 | | 鶏ひき肉,★ひよこ豆 | 油,じゃが芋 | ｺﾝｺﾞ,人参,玉ねぎ,小松菜 | 酒,塩,醤油 | |
| | 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 | | 人参,ｷﾞﾊﾞﾝ,長ねぎ,にら | 水 | |
| 10 木 | ごはん | ○ | | 米 | | 水 | 881 kcal |
| | 酢豚 | | 豚肉 | 油,じゃが芋,砂糖,でん粉 | ｺﾝｺﾞ,生姜,玉ねぎ,人参,ｷﾞﾊﾞﾝ,青ﾍﾞｰﾄﾞ | 酢,醤油,ｷｯﾁﾝﾊﾟﾌﾟ,酒 | 31.4 g |
| | もやしのナムル | | | ごま,砂糖,ごま油 | 人参,★もやし,小松菜 | 酢,醤油 | |
| 11 金 | ジャンバラヤ(アメリカ南部の米料理) | ○ | 鶏肉,ソーセージ(卵乳大豆小麦不使用) | 米,オリーブ油 | ｺﾝｺﾞ,ﾄﾞｲﾝ,玉ねぎ,青ﾍﾞｰﾄﾞ | 水,塩,ﾊﾞﾀｰ粉,赤ﾄﾞｲﾝ,ﾌﾗﾊﾞﾝｶﾞｰ | 786 kcal |
| | レタスポテトスープ | | 鶏肉,鶏がら | 油,じゃが芋 | 人参,玉ねぎ,生姜,レタス,ﾊﾟｰﾃﾞ | 白ﾄﾞｲﾝ,水,塩 | 24.7 g |
| | ヨーグルトケーキ | | ★ヨーグルト,★牛乳 | ★バター,砂糖,小麦粉 | | ﾊﾞｰｷﾝｸﾞ,ﾊﾞﾀｰ | |
| 14 月 | キムチ春雨丼 | ○ | 鶏肉,赤みそ,★大豆 | 米,油,でん粉,ごま油,★緑豆春雨 | ｺﾝｺﾞ,玉ねぎ,人参,ｲﾁｷ,国内産白菜ｷﾞﾓ,にら | 水,酒,ﾊﾞﾀｰ粉 | 854 kcal |
| | ごまサラダ | | | ごま,砂糖,ごま油 | 人参,ｷﾞﾊﾞﾝ,きゅうり,レモン果汁 | 酢,醤油 | 26.8 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,ﾊﾞﾝｸﾞﾗｰﾝ,ｶｯﾌﾟ | |
| 15 火 | ごはん | ○ | | 米 | | 水 | 750 kcal |
| | ししゃもの唐揚げ | | からふとししゃも(魚卵あります) | でん粉,油 | 生姜,ｺﾝｺﾞ | 醤油,酒 | 27.7 g |
| | 昆布和え | | こんぶ | 砂糖,油 | 人参,ｷﾞﾊﾞﾝ,小松菜 | 酢,醤油 | |
| | 三平汁(北海道の鶏料理) | | だし用こんぶ,だし用さば削り節,鰯(たら) | じゃが芋 | 大根,人参,長ねぎ,生姜 | 水,塩,みりん,酒,醤油 | |
| 16 水 | カレーライス | ○ | 豚肉,鶏がら | 米,油,じゃが芋,★バター,小麦粉 | ｺﾝｺﾞ,生姜,玉ねぎ,人参 | 水,赤ﾄﾞｲﾝ,塩,中濃ﾄﾞｲﾝ,醤油,ｶｰﾝ,ｸﾞﾐﾝ,ﾌﾗｸﾞ | 860 kcal |
| | ツナサラダ | | ツナ | 砂糖,油 | 人参,ｷﾞﾊﾞﾝ,きゅうり,玉ねぎ | 酢,醤油,からし | 27.8 g |
| | オレンジ | | | | オレンジ | | |
| 17 木 | チョコチップパン | ○ | | ★ﾓｯｼﾞｯﾌﾟ,ﾊﾞﾝ(小麦乳ｺｺ含む) | | 紙ｸﾞﾈ | 789 kcal |
| | マカロニクリームグラタン | | 鶏肉,★牛乳,★チーズ | 油,マカロニ(材料:小麦) | ｺﾝｺﾞ,玉ねぎ,人参,ｲﾁｷ,ﾊﾟｰﾃﾞ | 白ﾄﾞｲﾝ,塩,ｺﾝｺﾞ,紙皿 | 34.1 g |
| | 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 | |
| 7/18(金) 終業式(給食はありません) | | | | | | | |

※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。