



令和7年度 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	
9/1(月) 始業式(給食はありません)								
2 火	キャラメル風味揚げパン	○	世界の料理 ～アルゼンチン～ 豚肉,鶏がら	★パン(小麦乳含む),油,ミメークカラメル		紙揚げ粉	783 kcal	
	カルボナーダ(アルゼンチンのトマトシチュー)			油,米,じゃが芋,さつまい,米粉	コシコ,玉ねぎ,生姜,コン,トマト,パプリカ,かぼちゃ	赤ワイン,水,トマト,中濃ソース,塩,コショウ,パプリカ	27.2 g	
	リボンマカロニサラダ			マカロニ(材料:小麦),砂糖,油	人参,キャベツ,きゅうり,玉ねぎ	酢,塩,薄口醤油,からし		
3 水	五目あんかけ中華麺	○	鶏肉,だし用さば削り節,さつまい(卵乳小麦不使用)	蒸し中華麺(材料:小麦),油,でん粉,ごま油	生姜,コン,玉ねぎ,人参,白菜,長ねぎ,パプリカ	酒,水,塩,コショウ,醤油	736 kcal	
	ツナとごまの中華風サラダ		ツナ	ごま,砂糖,ごま油	人参,キャベツ,きゅうり	酢,醤油	28.8 g	
	ぶどうゼリー		寒天(かんてん)	砂糖	ぶどうジュース	水,カプ		
4 木	カレーピラフ	○	鶏肉	米,油	コン,人参,玉ねぎ,エノキ,赤ピーマン	水,塩,ターメリック,赤ワイン,カレー粉	820 kcal	
	ポテトクリームスープ		鶏がら,★牛乳,★生クリーム	油,じゃが芋,でん粉	コン,玉ねぎ,人参,生姜,小松菜	水,塩,コショウ	24.2 g	
	ココアケーキ		★牛乳,たまご	マーガリン(乳不使用),★バター,砂糖,ココアパウダー,小麦粉		バナナ,ココア,純ココア,バニリン		
5 金	わかめごはん	○	わかめ	米		水	765 kcal	
	銀ひらすの唐揚げ		旬の食材 ～紫蘇(しそ)～ 銀ひらす	でん粉,小麦粉,油	生姜,コン	醤油,酒	31.5 g	
	しそドレッシングサラダ		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,★油揚げ	砂糖,油	人参,白菜,キャベツ,小松菜,紫蘇(しそ)	酢,醤油		
	豆腐の味噌汁				玉ねぎ	水		
8 月	ハヤシライス	○	豚肉,鶏がら	米,油,★バター,小麦粉	コン,生姜,玉ねぎ,人参,マッシュルーム	水,赤ワイン,塩,コショウ,カレー粉,中濃ソース	837 kcal	
	きゅうりのサラダ			砂糖,油	キャベツ,きゅうり,赤ピーマン,玉ねぎ	酢,醤油,からし	26.0 g	
	梨				★梨(なし)			
9 火	ごはん	○	区陸直前! 応援メニュー 鶏肉	米		水	776 kcal	
	チキンカツ			小麦粉,パン粉(小麦含む,卵乳大豆不使用),油	コン	醤油,酒,中濃ソース	31.5 g	
	昆布和え			こんぶ	砂糖,油	人参,キャベツ,きゅうり	酢,醤油	
	お吸い物			だし用こんぶ,だし用さば削り節	麩(ふ)(材料:小麦)	人参,長ねぎ,小松菜	水,塩,醤油	
10 水	ひじきごはん	○	鶏肉,ひじき	米,ごま油,砂糖	人参,エノキ	水,醤油,酒,みりん,塩	748 kcal	
	引き菜餅(福島県北部の炒め物)		旬の食材 ～福島の郷土料理～ 鶏ひき肉,★高野豆腐	油,トッポギ(韓国のうち米餅)	ごぼう,大根,人参	酒,水,みりん,塩,醤油	27.7 g	
	さつまいの味噌汁		だし用こんぶ,だし用さば削り節,白みそ,赤みそ	さつまい	玉ねぎ,小松菜	水		
11 木	ごはん	○	豚肉,だし用さば削り節	米		水	754 kcal	
	塩肉じゃが			油,白コショウ,じゃが芋	コン,玉ねぎ,人参,小松菜	酒,水,みりん,塩	29.9 g	
	ごまみそ和え		白みそ	ごま,砂糖,油	人参,キャベツ,きゅうり	酢,醤油		
12 金	ナポリタン	○	ソーセージ(卵乳大豆小麦不使用)	パプリカ(材料:小麦),油	コン,人参,玉ねぎ,青ピーマン,トマト缶	トマト,中濃ソース,塩,コショウ,パン粉	745 kcal	
	ポテトソテー		鶏ひき肉	油,じゃが芋	コン,玉ねぎ,人参,小松菜	白ワイン,塩,コショウ	29.9 g	
	ツナサラダ		ツナ	砂糖,油	コン,キャベツ,きゅうり	酢,塩,からし,薄口醤油		
16 火	マーボー春雨丼	○	豚ひき肉,★大豆	米,油,でん粉,ごま油,★緑豆春雨	生姜,コン,玉ねぎ,人参,エノキ,長ねぎ,にら	水,酒,一味唐辛子,醤油	829 kcal	
	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	28.7 g	
	みかんゼリー		寒天(かんてん)	砂糖	みかんジュース	水,カプ		
17 水	クワアジューシー(沖縄の炊込みごはん)	○	豚肉,こんぶ,かまぼこ(卵乳大豆小麦不使用)	米,油,砂糖	人参	水,醤油,酒,塩	736 kcal	
	しいらの野菜あんかけ		旬の食材 ～福島の郷土料理～ しいら	油,ごま油,でん粉	コン,人参,キャベツ,にら	醤油,酒,水,塩	41.5 g	
	白菜と玉子のスープ		だし用こんぶ,だし用さば削り節,たまご,★油揚げ	でん粉	玉ねぎ,白菜,小松菜	水,塩,醤油		
18 木	さつまいごはん	○	鶏肉	米,さつまい		水,塩,酒	731 kcal	
	鶏の照焼き		★油揚げ	砂糖,ごま油	生姜	醤油,酒,水	32.9 g	
	油揚げ入りおひたし		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	黒コン	大根,白菜,長ねぎ	水		
	具だくさん味噌汁		豚肉,鶏がら					
19 金	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,生姜,玉ねぎ,人参	水,赤ワイン,中濃ソース,醤油,カレー粉,タマリンド	845 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,からし,バジル	25.7 g	
	巨峰				大粒ぶどう			
22 月	ツナマヨトースト	○	ツナ,★チーズ	★パン(小麦乳含む),油,★卵不使用マヨネーズ,でん粉	コン,玉ねぎ,人参,エノキ,パプリカ	からし	740 kcal	
	パプリカサラダ			砂糖,油	人参,キャベツ,きゅうり,赤ピーマン,小松菜,玉ねぎ	酢,醤油,からし	33.7 g	
	ハリラスープ(モロッコのトマトスープ)		鶏肉,鶏がら,★レンズ豆,★ひよこ豆	油,砂糖,米粉	生姜,コン,玉ねぎ,パプリカ,トマト缶	赤ワイン,水,塩,ターメリック,パン粉		
24 水	キャロットライス・クリームソース	○	鶏肉,★レンズ豆,★牛乳,★豆乳(材料:大豆),★生クリーム	米,★バター,油,米粉	人参,コン,生姜,玉ねぎ,エノキ,小松菜	水,塩,白ワイン,コショウ	817 kcal	
	ダブルポテトサラダ			じゃが芋,さつまい,砂糖,油	キャベツ,きゅうり,玉ねぎ	酢,醤油,からし	25.8 g	
	りんご				★りんご			
25 木	ごはん	○	鯖(さば),赤みそ	米		水	811 kcal	
	鯖の味噌焼き			コン,生姜	酒,醤油	33.4 g		
	ひじきの煮物		鶏ひき肉,ひじき,★大豆,★油揚げ	ごま油,砂糖	人参	酒,水,みりん,醤油		
	豆腐と玉子のすまし汁		だし用こんぶ,だし用さば削り節,★豆腐,たまご	でん粉	玉ねぎ,小松菜	水,塩,醤油		
26 金	びりんめし(熊本県戸馳島の混ぜごはん)	○	★豆腐,★油揚げ	米,油,砂糖	ごぼう,人参	水,醤油,塩	758 kcal	
	鯉とじゃが芋のスパイス揚げ		鯉(かつお)	じゃが芋,油,でん粉,小麦粉	生姜,コン	塩,カレー粉,醤油,酒	30.2 g	
	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		キャベツ,長ねぎ,小松菜	水,醤油		
29 月	シナモンシュガートースト	○		★パン(小麦乳含む),マーガリン(乳不使用),砂糖		バナナ,ココア,シナモン	747 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,人参,玉ねぎ,生姜,小松菜	白ワイン,水,塩,コショウ	25.6 g	
	オニオンドレッシングサラダ			砂糖,油	人参,キャベツ,きゅうり,玉ねぎ	酢,醤油,からし		
30 火	ごはん	○	秋刀魚(さんま)	米		水	830 kcal	
	秋刀魚の蒲焼き		かつお節	でん粉,小麦粉,油,砂糖	生姜	酒,醤油,水	29.4 g	
	おひたし		豚肉,だし用こんぶ,だし用さば削り節,白みそ,赤みそ	砂糖,油	人参,キャベツ,小松菜	酢,醤油		
	豚汁		油,白コショウ,じゃが芋	ごぼう,人参,大根,長ねぎ	酒,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。※1年生は移動教室のため22～25日給食はありません。※2年生は職場体験のため24～26日給食はありません。