

## 🏂 令和7年度 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

				1-16,12	1 0 / 3   13/122 2/	◎大田区	栄養士	石毛 伸依
日	献立名		牛爭	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
	茎わかめと高野豆腐の甘辛丼	ŧ		豚ひき肉,茎わかめ,★高野豆腐	米,油,砂糖,でん粉	生姜,玉ねぎ,人参,エノキ,小松菜	水,酒,みりん,塩,コショウ,醤油	771 kcal
1	ごま酢和え	旬の食材	0		ごま,砂糖,ごま油	人参,キャバツ,きゅうり	酢,醤油	30.4 g
水	<b>梨</b>	~梨(なし)~	-			梨(なし)		
	小松菜ピラフ			鶏肉	米,油	生姜,人参,玉ねぎ,小松菜	水,塩,白ワイン,コショウ	735 kcal
2 木	 鱈のマヨネーズ焼き		$\dashv$ $\circ$	すけそうだら	油,卵不使用マヨネーズ	玉ねぎ,赤ピーマン,エノキ,パセリ	紙皿,醤油,酒	31.1 g
木			$\dashv$ $$	鶏がら,ソーセージ(卵乳大豆小麦不使用)				31.19
	ポテトスープ		0	場かり,ノービーノ(卵孔八豆小支小皮用)		生姜,ニンニク,玉ねぎ,人参,パセリ	水,塩,コショウ	744
3 金	◆ココア揚げパン ##		世界の制	NITT	パン(小麦乳含む),油,砂糖		純ココア,紙ナプキン	744 kcal
	フェーンコンプ(ボルーカルの料理)		ピポリス	・ 一	豆油,じゃが芋,砂糖,米粉	生姜,玉ねぎ,人参,トマトピューレ,パセリ	赤ワイン,水,ケチャップ,中濃ソース,塩, コショウ,ローリエ	29.5 g
	柚子ドレッシングサラダ		11001 7		砂糖,油	キャベツ,白菜,小松菜,ゆず果汁	醤油	
,	里芋ごはん	10/6 十五夜		鶏肉	米,油,黒コンニャク,里芋	人参	水,醤油,酒,塩	759 kca
6 月	一 存 ハ ト バー ガ	お月見献立~	0	豚ひき肉,★豆腐	パン粉(小麦含む,卵乳大豆不使用),でん粉,油,砂糖	生姜,玉ねぎ,人参	塩,コショウ,水,醤油	31.8 g
, ,	お月見白玉汁		Л	だし用こんぶ,だし用さば削り節,かまぼこ (卵乳大豆小麦不使用)	白玉もち(材料:もち米)	白菜,長ねぎ,小松菜	水,塩,醤油	
	◆醤油ラーメン	4		鶏肉,鶏がら,なると(卵乳大豆小麦山芋不使用)	ラーメン(材料:小麦),油	生姜,人参,玉ねぎ,白菜,長ねぎ,にら	酒,水,塩,コショウ,醤油	752 kca
7 火	◆フライドビーンズポテト <b></b>			★大豆	じゃが芋,でん粉,油		塩	32.9 g
火	オレンジ					オレンジ		
		テスト勉強応	援		*		水	770 kca
8 水		~記憶力UP献立	ī~	秋刀色(六/丰)	ごま油,砂糖,でん粉	生姜.長ねぎ	醤油,酒,水,一味唐辛子	+
	焼き秋刀魚・四川風ソース		(					31.1 g
	切干大根の炒め煮		7	鶏ひき肉,★油揚げ	油,砂糖	切干大根,人参,小松菜	酒,水,みりん,塩,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	
10/	9(木)~10(金) 定期考査(給食はありません マーギリンパン		·ん)		10~1/11 車引 △+1)		60T   =0 to	F20 line
14	マーガリンパン		_		パン(小麦乳含む)		紙ナプキン	730 kca
灭	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	ニンニク,人参,玉ねぎ,生姜,エノキ,パセリ	白ワイン,水,塩,コショウ	28.9 g
	マカロニソテー			鶏ひき肉	油,マカロニ(材料:小麦)	生姜,人参,キャバツ,小松菜	白ワイン,塩,コショウ	
	ごはん				*		水	821 kca
15 水	◆鶏の唐揚げ			鶏肉	でん粉,小麦粉,油	生姜	醤油,酒	31.0 g
	昆布和え		_	こんぶ	砂糖,油	人参,白菜,キャバツ,小松菜	酢,醤油	
	◆豚汁			豚肉,だし用こんぶ,だし用さば削り節,白みそ, 赤みそ	油,黒コンニャク,じゃが芋	ごぼう,人参,大根,長ねぎ	酒,水	
	ごはん	日本各地位	מ	300	*		水	790 kca
16	大平(おおひら)(山口県の煮物)	郷土料理		鶏肉,だし用こんぶ,だし用さば削り節,★厚揚 げ,★高野豆腐	油,里芋	人参,大根,★さやいんげん	酒,水,みりん,塩,醤油	34.7 g
木	ねぎだれサラダ	~山口県~	<b>!∼</b>   Ŭ	プ け,★局野豆腐	ごま油,砂糖	人参,キャバツ,小松菜,生姜,ニンニク,長ねぎ		J 11.7 J
			_	Trota de			酢,醤油	E22 1
17 金	スパゲティ・ミートソース	旬の食材	$\mathbb{H}_{a}$	豚ひき肉	スパゲティ(材料:小麦),油,小麦粉	生姜、セロリ、玉ねぎ、人参、エノキ、トマトピューレ	赤ワイン,塩,コショウ,パジル,オレカ゚ノ,ケ チャップ,中濃ソース,醤油	733 kca
	こんにゃくわかめサラダ	~ぶどう~	1 0	わかめ,白みそ	白コンニャク,砂糖,油	‡ <b>ኮ</b> ለ* ሣ	酢,醤油	31.3 g
	巨峰					巨峰		
20	◆バニラシュガートースト				パン(小麦乳含む),マーガリン(乳不使用),砂糖		ハ゛ニラエッセンス	739 kca
20 月	ポトフ		0	鶏肉,鶏がら	油,じゃが芋	セロリ,人参,玉ねぎ,生姜,キャベツ,パセリ	白ワイン,水,塩,コショウ	28.6 g
	ツナサラダ			ツナ	砂糖,油	人参,キャバツ,きゅうり	酢,薄口醤油	
21 火	昆布五目ごはん	日本各地の	1	鶏肉,こんぶ	米,油	ごぼう,人参,エノキ	水,醤油,酒,塩	739 kca
	山形県風芋煮	郷土料理	土料理 💍	豚肉	黒コンニャク,里芋	人参,長ねぎ	水,酒,みりん,醤油	31.9 g 859 kcal
	ごま味噌汁	~山形県~		ぎし用こんぶ,だし用さば削り節,白みそ,赤	練りごま	玉ねぎ	水	
	アフリターダ(フィリピンの料理)			みそ,わかめ,★油揚げ,★豆腐 鶏肉,ソーセージ(卵乳,大豆小麦不使用)	米,油,じゃが芋,米粉	生姜,玉ねぎ,人参,トマトピューレ,青ピーマン,赤ピーマン		
22 水		##田の料理		病内, プログラインス 1 (東方) (東方) (東方)			水,赤ワイン,塩,コショウ	
	コーンサラダ	世界の料理 ~フィリピン~	_		砂糖,油	J-ン,キャベッ,きゅうり	塩,酢,薄口醤油,からし	27.6 g
	りんごゼリー	71727		寒天(かんてん)	砂糖	★りんごジュース	水,カップ	
	ごはん				*		水	729 kca
23	銀ひらすの塩麹焼き	日本各地の	7	銀ひらす			塩こうじ,醤油	31.8 g
木	◆パリパリわんたんサラダ	郷土料理			わんたんの皮(材料:小麦),油,砂糖	人参,キャバツ,小松菜	酢,醤油	
	宮城県風芋煮汁	~宮城県~	-	豚肉,だし用さば削り節,赤みそ	油,黒コンニャク,里芋	人参,白菜,長ねぎ	酒,水	1
	豚しょうが丼			豚肉	米,油,でん粉,ごま きょう	生姜,玉ねぎ,人参,キャパツ,長ねぎ,にら,★もやし	水,酒,塩,コショウ,醤油	761 kca
2,4	じゃが芋の中華風スープ	文化祭直前		鶏肉,鶏がら,わかめ	油,じゃが芋	人参,玉ねぎ,生姜	酒,水,塩,コショウ,醤油	30.4 g
金	オレンジ	~のどケア献」	ਧ~	3,7,7,7,7,7,7,7,7,7,7,7,7,7,7,7,7,7,7,7		オレンジ	711/3 (1-m1 = 2 2 2 1 1 1 1 1 1	3011 3
10/	30000   25(土) 文化祭(お弁当を持	糸してください	1)			3000		
	27(月) 振替休業日	90 C \/2C V	'/					
	_ : (:0)			豚ひき肉,赤みそ,豆みそ(八丁みそ)	蒸し中華麺(材料:小麦),油,ごま油,砂糖,でん粉	こ)こり,生姜,玉ねぎ,人参,干し椎茸,筍,長ねぎ	酒,一味唐辛子,醤油	857 kca
	◆ジャージャー麺				ごま,砂糖,ごま油	キャバツ,きゅうり,小松菜	酢,醤油	38.3 g
28						11	пуши	
28 火	ごまサラダ		0	コーグルト		★パイン缶 みかん缶		
28 火	ごまサラダ ◆フルーツヨーグルト		0	ヨーグルト	砂糖	★パイン缶,みかん缶	-V	750 ka-
火	ごまサラダ ◆フルーツヨーグルト ◆わかめごはん		0	わかめ	砂糖米		水	1
火 	ごまサラダ ◆フルーツヨーグルト ◆わかめごはん 鯵の生姜味噌焼き	日本各地の		わかめ 鯵(あじ),赤みそ	砂糖 米 油	生姜,ニンニク	酒,醤油	759 kca 34.1 g
火  2 <u>.</u> 9	ごまサラダ ◆フルーツヨーグルト ◆わかめごはん	郷土料理	0	わかめ 鰺(あじ),赤みそ ★油揚げ	砂糖米			1
火  2 <u>.</u> 9	ごまサラダ ◆フルーツヨーグルト ◆わかめごはん 鯵の生姜味噌焼き	1	0	わかめ 鯵(あじ),赤みそ	砂糖 米 油	生姜,ニンニク	酒,醤油	1
火 29 水	ごまサラダ  ◆フルーツヨーグルト  ◆わかめごはん  鯵の生姜味噌焼き 油揚げのきんびら	郷土料理 ~鹿児島県~	0	わかめ 鯵(あじ),赤みそ ★油揚げ 鶏肉,だU用こんぶ,だし用さば削り筋,白み	砂糖 米 油 ごま油,白コンニャク,砂糖,ごま	生姜,:ン::? ごぼう,人参	酒,醤油みりん,醤油	34.1 g
火 29 水 30	ごまサラダ ◆フルーツヨーグルト ◆わかめごはん 鯵の生姜味噌焼き 油揚げのきんびら さつま汁(鹿児島県の味噌汁)	郷土料理 ~鹿児島県~ 世界の料	<b>理</b>	わかめ 鯵(あじ),赤みそ ★油揚げ 鶏肉,だレ用こんぶ,だし用さば削り節,白み そ,赤みそ	砂糖 米 油 ごま油,白コンニャク,砂糖,ごま 油,さつま芋	生姜,ごご ごぼう,人参 人参,大根,長ねぎ	酒、醤油 みりん、醤油 酒、水	34.1 g
火 29 水 30	ごまサラダ ◆フルーツヨーグルト ◆わかめごはん 鯵の生姜味噌焼き 油揚げのきんぴら さつま汁(鹿児島県の味噌汁) ◆キムチチャーハン じゃことひじきの玉子焼き	郷土料理 ~鹿児島県~ 世界の料 ~韓国~	<b>理</b>	わかめ 鯵(あじ)、赤みそ ★油揚げ 鶏肉、だレ用こんぶ、だし用さば削り節、白み そ、赤みそ 豚肉	砂糖 米 油 ごま油,白コンニャク,砂糖,ごま 油,さつま芋 米,ごま油	生姜,ここク ごぼう,人参 人参,大根,長ねぎ 人参,国内産白菜キムチ,にら 玉ねぎ,干し椎茸	酒、醤油 みりん、醤油 酒、水 水、醤油、酒、塩 酒、塩、水、醤油	34.1 g 756 kca
28火 29水 30木	ごまサラダ ◆フルーツヨーグルト ◆わかめごはん 鯵の生姜味噌焼き 油揚げのきんびら さつま汁(鹿児島県の味噌汁) ◆キムチチャーハン じゃことひじきの玉子焼き 参鶏湯(サムゲタン)風スープ	郷土料理 ~鹿児島県~ 世界の料 ~韓国~	<b>理</b>	わかめ 鯵(あじ),赤みそ ★油揚げ 鶏肉,だU用こんぶ.だし用さば削り節,白み そ.赤みそ 豚肉 ) ひじき,ちりめんじゃこ,たまご 鶏肉,鶏がら	砂糖 米 油 ごま油,白コンニャク,砂糖,ごま 油,さつま芋 米,ごま油 油,砂糖,でん粉 油,米	生姜,:ン:29 ごぼう,人参 人参,大根,長ねぎ 人参,国内産白菜キムチ,にら 玉ねぎ,干し椎茸 生姜,:ン:29,人参,長ねぎ,チングンサイ	酒,醤油 みりん,醤油 酒,水 水,醤油,酒,塩 酒,塩,水,醤油 酒,水,塩,3ショウ,醤油	34.1 g 756 kcal 34.0 g
火 29水 30木	ごまサラダ ◆フルーツヨーグルト ◆わかめごはん 鯵の生姜味噌焼き 油揚げのきんびら さつま汁(鹿児島県の味噌汁) ◆キムチチャーハン じゃことひじきの玉子焼き 参鶏湯(サムゲタン)風スープ ◆カレーライス	郷土料理 ~鹿児島県~ 世界の料 ~韓国~	<b>理</b> (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1)	わかめ 鯵(あじ),赤みそ ★油揚げ 鶏肉,だし用こんぶ,だし用さば削り節,白み そ,赤みそ 豚肉 ) ひじき,ちりめんじゃこ,たまご 鶏肉,鶏がら 鶏肉,鶏がら	砂糖 米 油 ごま油,白コンニャク,砂糖,ごま 油,さつま芋 米,ごま油 油,砂糖,でん粉 油,米 米.油,じゃが芋,バター,小麦粉	生姜, ニンク こぼう, 人参 人参, 大根, 長ねぎ 人参, 国内産白菜キムチ, にら 玉ねぎ, 干し椎茸 生姜, ニンク, 人参, 長ねぎ, チンゲ ンサイ ンこク, 生姜, 玉ねぎ, 人参	酒、醤油 ありん、醤油 酒、水 水、醤油、酒、塩 酒、塩、水、醤油 酒、水、醤油 酒、水、醤油 酒、水、塩、沙ゴウ、醤油 本、赤ケケ、塩、中濃ツ・ス醤油,カ レ・粉、ナツケ・プ・ジン・テ・ジック	34.1 g 756 kca 34.0 g 886 kca
火 29 水 30	ごまサラダ ◆フルーツヨーグルト ◆わかめごはん 鯵の生姜味噌焼き 油揚げのきんぴら さつま汁(鹿児島県の味噌汁) ◆キムチチャーハン じゃことひじきの玉子焼き 参鶏湯(サムゲタン)風スープ ◆カレーライス オーオンドレッシングサラダ	郷土料理 ~鹿児島県~世界の料 ~韓国~	<b>理</b> (イン	わかめ 鯵(あじ),赤みそ ★油揚げ 鶏肉,だU用こんぶ.だし用さば削り節,白み そ.赤みそ 豚肉 ) ひじき,ちりめんじゃこ,たまご 鶏肉,鶏がら	砂糖 米 油 ごま油,白コンニャク,砂糖,ごま 油,さつま芋 米,ごま油 油,砂糖,でん粉 油,米	生姜,:ン:29 ごぼう,人参 人参,大根,長ねぎ 人参,国内産白菜キムチ,にら 玉ねぎ,干し椎茸 生姜,:ン:29,人参,長ねぎ,チングンサイ	酒,醤油 みりん,醤油 酒,水 水,醤油,酒,塩 酒,塩,水,醤油 酒,水,塩,3ショウ,醤油	756 kcal