



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

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 水	茎わかめと高野豆腐の甘辛丼	○	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、I、F、小松菜	水、酒、みりん、塩、ｺﾝｺﾞ、醤油	771 kcal
	ごま酢和え 梨		旬の食材 ～梨(なし)～	ごま、砂糖、ごま油	人参、ｷｬﾍﾞﾂ、きゅうり 梨(なし)	酢、醤油	30.4 g
2 木	小松菜ピラフ	○	鶏肉	米、油	生姜、人参、玉ねぎ、小松菜	水、塩、白ﾄﾏﾄ、ｺﾝｺﾞ	735 kcal
	鱈のマヨネーズ焼き		すけそうだら	油、卵不使用ﾏﾔﾈｰｽﾞ	玉ねぎ、赤ﾍﾞｰﾂ、I、F、ﾊﾞﾂﾘ	紙皿、醤油、酒	31.1 g
	ポテトスープ		鶏がら、ソーセージ(卵乳大豆小麦不使用)	油、じゃが芋	生姜、ｺﾝｺﾞ、玉ねぎ、人参、ﾊﾞﾂﾘ	水、塩、ｺﾝｺﾞ	
3 金	◆ココア揚げパン	○		パン(小麦乳含む)、油、砂糖		純ｺｺｱ、紙ﾌｬｰﾝ	744 kcal
	フェイジョアアード(ポルトガルの料理)	世界の料理 ～ポルトガル～	豚肉、鶏がら、★白いんげん豆	油、じゃが芋、砂糖、米粉	生姜、玉ねぎ、人参、ﾄﾏﾂﾋﾞｰﾙ、ﾊﾞﾂﾘ	赤ﾄﾏﾄ、水、ｷｬﾍﾞﾂ、中濃ﾄﾏﾂ、塩、ｺﾝｺﾞ、B-ｸﾞﾗﾝﾄﾞ	29.5 g
	柚子ドレッシングサラダ			砂糖、油	ｷｬﾍﾞﾂ、白菜、小松菜、ゆず果汁	醤油	
6 月	里芋ごはん	○	鶏肉	米、油、黒ｺﾝﾖ、里芋	人参	水、醤油、酒、塩	759 kcal
	豆腐ハンバーグ		豚ひき肉、★豆腐	ﾊﾝﾌﾞｰｸﾞ(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、ｺﾝｺﾞ、水、醤油	31.8 g
7 火	お月見白玉汁	○	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		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、ｺﾝｺﾞ、醤油	752 kcal
	◆フライドビーンズポテト		★大豆	じゃが芋、でん粉、油		塩	32.9 g
8 水	オレンジ	○			オレンジ		
	ごはん			米		水	770 kcal
	焼き秋刀魚・四川風ソース		秋刀魚(さんま)	ごま油、砂糖、でん粉	生姜、長ねぎ	醤油、酒、水、一味唐辛子	31.1 g
10/9(木)～10(金) 定期考査(給食はありません)	切干大根の炒め煮	○	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	
14 火	マーガリンパン	○		パン(小麦乳含む)		紙ﾌｬｰﾝ	730 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	ｺﾝｺﾞ、人参、玉ねぎ、生姜、I、F、ﾊﾞﾂﾘ	白ﾄﾏﾄ、水、塩、ｺﾝｺﾞ	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、ｷｬﾍﾞﾂ、小松菜	白ﾄﾏﾄ、塩、ｺﾝｺﾞ	
15 水	ごはん	○		米		水	821 kcal
	◆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、ｷｬﾍﾞﾂ、小松菜	酢、醤油	
16 木	◆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、黒ｺﾝﾖ、じゃが芋	ごぼう、人参、大根、長ねぎ	酒、水	
	ごはん			米		水	790 kcal
	大平(おおひら)(山口県の煮物)		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
	ねぎだれサラダ			ごま油、砂糖	人参、ｷｬﾍﾞﾂ、小松菜、生姜、ｺﾝｺﾞ、長ねぎ	酢、醤油	
17 金	スパゲティ・ミートソース	○	豚ひき肉	ｽﾊﾟﾂﾞﾂ(材料：小麦)、油、小麦粉	生姜、ﾎﾂｼ、玉ねぎ、人参、I、F、ﾄﾏﾂﾋﾞｰﾙ	赤ﾄﾏﾄ、塩、ｺﾝｺﾞ、ﾊﾞｼﾞﾙ、ﾍﾞｰｷﾝｸﾞ、中濃ﾄﾏﾂ、醤油	733 kcal
	こんにゃくわかめサラダ		わかめ、白みそ	白ｺﾝﾖ、砂糖、油	ｷｬﾍﾞﾂ	酢、醤油	31.3 g
	巨峰				巨峰		
20 月	◆バナナシュガートースト	○		パン(小麦乳含む)、ﾏｰｶﾞﾘﾝ(乳不使用)、砂糖		ﾊﾞﾆｰｼｭｰｶﾞｰﾄﾞ	739 kcal
	ポトフ		鶏肉、鶏がら	油、じゃが芋	ﾎﾂｼ、人参、玉ねぎ、生姜、ｷｬﾍﾞﾂ、ﾊﾞﾂﾘ	白ﾄﾏﾄ、水、塩、ｺﾝｺﾞ	28.6 g
	ツナサラダ		ツナ	砂糖、油	人参、ｷｬﾍﾞﾂ、きゅうり	酢、薄口醤油	
21 火	昆布五目ごはん	○	鶏肉、こんぶ	米、油	ごぼう、人参、I、F	水、醤油、酒、塩	739 kcal
	山形県風芋煮		豚肉	黒ｺﾝﾖ、里芋	人参、長ねぎ	水、酒、みりん、醤油	31.9 g
	ごま味噌汁		だし用こんぶ、だし用さば削り節、白みそ、赤みそ、わかめ、★油揚げ、★豆腐	練りごま	玉ねぎ	水	
22 水	アフリタダ(フィリピンの料理)	○	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、ﾄﾏﾂﾋﾞｰﾙ、青ﾍﾞｰﾂ、赤ﾍﾞｰﾂ	水、赤ﾄﾏﾄ、塩、ｺﾝｺﾞ	859 kcal
	コーンサラダ			砂糖、油	ｺｰﾝ、ｷｬﾍﾞﾂ、きゅうり	塩、酢、薄口醤油、からし	27.6 g
	りんごゼリー		寒天(かんてん)	砂糖	★りんごｼﾞｭｰｽ	水、ｶﾌﾞﾅ	
23 木	ごはん	○		米		水	729 kcal
	銀ひらすの塩麹焼き		銀ひらす			塩こうじ、醤油	31.8 g
	◆バリバリわたんサラダ		わたん	わたん(皮(材料：小麦)、油、砂糖)	人参、ｷｬﾍﾞﾂ、小松菜	酢、醤油	
24 金	宮城県風芋煮汁	○	豚肉、だし用さば削り節、赤みそ	油、黒ｺﾝﾖ、里芋	人参、白菜、長ねぎ	酒、水	
	豚しょうが丼		豚肉	米、油、でん粉、ごま	生姜、玉ねぎ、人参、ｷｬﾍﾞﾂ、長ねぎ、にら、★もやし	水、酒、塩、ｺﾝｺﾞ、醤油	761 kcal
	じゃが芋の中華風スープ		鶏肉、鶏がら、わかめ	油、じゃが芋	人参、玉ねぎ、生姜	酒、水、塩、ｺﾝｺﾞ、醤油	30.4 g
	オレンジ				オレンジ		
10/25(土) 文化祭(お弁当を持参してください)							
10/27(月) 振替休業日							
28 火	◆ジャージャー麺	○	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	ｺﾝｺﾞ、生姜、玉ねぎ、人参、干し椎茸、筍、長ねぎ	酒、一味唐辛子、醤油	857 kcal
	ごまサラダ			ごま、砂糖、ごま油	ｷｬﾍﾞﾂ、きゅうり、小松菜	酢、醤油	38.3 g
	◆フルーツヨーグルト		ヨーグルト	砂糖	★バイン缶、みかん缶		
29 水	◆わかめごはん	○	わかめ	米		水	759 kcal
	鰯の生姜味噌焼き		鰯(あじ)、赤みそ	油	生姜、ｺﾝｺﾞ	酒、醤油	34.1 g
	油揚げのきんぴら		★油揚げ	ごま油、白ｺﾝﾖ、砂糖、ごま	ごぼう、人参	みりん、醤油	
	さつま汁(鹿児島県の味噌汁)		鶏肉、だし用こんぶ、だし用さば削り節、白みそ、赤みそ	油、さつま芋	人参、大根、長ねぎ	酒、水	
30 木	◆キムチチャーハン	○	豚肉	米、ごま油	人参、国内産白菜キムチ、にら	水、醤油、酒、塩	756 kcal
	じゃことひじきの玉子焼き		ひじき、ちりめんじゃこ、たまご	油、砂糖、でん粉	玉ねぎ、干し椎茸	酒、塩、水、醤油	34.0 g
	参鶏湯(サムゲタン)風スープ		鶏肉、鶏がら	油、米	生姜、ｺﾝｺﾞ、人参、長ねぎ、ﾌﾗﾝｸﾞﾗｲ	酒、水、塩、ｺﾝｺﾞ、醤油	
31 金	◆カレーライス	○	鶏肉、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、赤ﾄﾏﾄ、塩、中濃ﾄﾏﾂ、醤油、ｶﾚｰ粉、ﾌﾗｲﾝｸﾞ ﾋﾞﾝﾅ、ﾀﾞｲﾔﾙ	886 kcal
	オニオンドレッシングサラダ			砂糖、油	人参、ｷｬﾍﾞﾂ、きゅうり、小松菜、玉ねぎ	酢、醤油、からし	25.4 g
	かぼちゃプリン		寒天(かんてん)、牛乳	砂糖	かぼちゃペースト	水、ﾊﾞﾆｰｼｭｰｶﾞｰﾄﾞ	

※アレルギー食品には★記号を表示しています。※◆記号はリクエスト給食アンケート上位3位までの料理です。詳細は裏面をご確認ください。※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。