

# 令和8年度 5月給食献立表

大田区立出雲中学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	1人分 たんぱく質
1 金	ごはん			米 大麦(米粒麦)			719 kcal
	新茶のふりかけ		ちりめんじゃこ 糸削り 塩昆布	白粒ごま		せん茶	31.0 g
	タラの塩麹焼き	○	助宗たら		生姜	塩こうじ 醤油 酒	
	わかめの和え物		わかめ	砂糖	にんじん キャベツ きゅうり ホールコーン缶 生姜	醤油 塩 酢	
	けんちん汁		豚肉 さば削り節 こんぶ	サラダ油 じゃが芋	ごぼう にんじん 干し椎茸 だいこん ほんしめじ 小松菜	酒 塩 醤油	
7 木	ごはん			米 大麦(米粒麦)			724 kcal
	れんこん入りつくね	○	鶏肉 鶏肉 白みそ	サラダ油 パン粉 砂糖 でん粉 白粒ごま	玉ねぎ 生姜 れんこん	ナツメグ 塩 こしょう 醤油 みりん 酒	34.0 g
	海苔和え		のり		にんじん キャベツ きゅうり 小松菜	醤油 みりん 塩 からし	
	お祝いすまし汁		こんぶ さば削り節 鶏肉 わかめ なたと(卵・乳不使用)		にんじん だいこん ねぎ	酒 塩 醤油	
8 金	ツナコーンピラフ		まぐろ(味付けルー)	米 大麦(米粒麦) サラダ油			742 kcal
	フリッター(イタリア風玉子焼き)	○	豚ひき肉 粉チーズ たまご	サラダ油 マカロニ	生姜 にんにく にんじん 玉ねぎ ホールコーン(缶) ビーマン	醤油 塩 こしょう	34.0 g
	キャベツスープ		豚肉		にんにく 玉ねぎ 人参 エリンギ(水煮)	白ワイン 塩 こしょう 白ワイン	
	アセロラゼリー		粉寒天	砂糖	にんじん えのき しめじ キャベツ パセリ(乾) 生姜	酒 塩 こしょう 醤油	
					アセロラジュース		
11 月	ツナの和風おろしスパゲティ		さば削り節 まぐろ缶詰(味付けルー)	スパゲティ 油 砂糖	だいこん 小松菜	塩 醤油 みりん 酢	847 kcal
	豚しゃぶピリ辛サラダ	○	豚肉	サラダ油 ごま油 砂糖 白粒ごま	にんじん キャベツ きゅうり ホールコーン缶 生姜 にんにく	酒 酢 醤油 豆板醤	35.5 g
	チョコバナナケーキ		牛乳	砂糖 パター 小麦粉 チョコチップ(乳含む) 粉糖	バナナ	純ココア ベーキングパウダー	
12 火	きなこ揚げパン		★きな粉	ショートニングパン 大豆油 砂糖 砂糖		塩	749 kcal
	鶏団子スープ	○	鶏肉	パン粉 じゃが芋 ごま油	生姜 玉ねぎ 人参 干し椎茸 ほんしめじ キャベツ ねぎ	塩 こしょう 醤油	34.6 g
	バランスサラダ		干ひじき ★油揚げ	つきこんにゃく 砂糖 白粒ごま サラダ油	にんじん ★もやし キャベツ 小松菜 ホールコーン缶	醤油 酢 からし	
13 水	ごはん			米 大麦(米粒麦)			848 kcal
	のりふりかけ		のり	ごま油 白粒ごま		塩	34.3 g
	ししゃものごま焼き	○	ししゃも	サラダ油 小麦粉 白粒ごま			
	肉じゃが煮		豚肉 さば削り節	サラダ油 こんにゃく じゃが芋 麩 砂糖	にんじん 干し椎茸 玉ねぎ 小松菜	酒 醤油 みりん	
	オレンジ					清見オレンジ	
14 木	ガバオ風ひき肉かけご飯		鶏肉	米 大麦(米粒麦) サラダ油 砂糖 でん粉	にんにく 生姜 たかのつめ 干し椎茸 にんじん 玉ねぎ 黄色ピーマン ビーマン	酒 醤油 ナンフレー オイスターソース 塩	733 kcal
	フレンチサラダ(パイン)	○		サラダ油 砂糖	キャベツ きゅうり にんじん パイン缶	酢 塩 こしょう からし	34.7 g
	たまごスープ		たまご	でん粉	にんじん 干し椎茸 えのき 栗ねぎ	塩 こしょう 醤油	
15 金	ポークカレーライス		豚肉	米 大麦(米粒麦) サラダ油 じゃが芋 バター 小麦粉	玉ねぎ にんにく 生姜 にんじん	塩 こしょう 油 酒 かつお だし ツナ チーズ 醤油 卵 マヨ 小麦粉 砂糖	818 kcal
	はっ酵乳		ジョア(白ぶどう)				25.0 g
	わかめサラダ		わかめ	砂糖 サラダ油 ごま油 白粒ごま	にんじん キャベツ きゅうり 小松菜 ホールコーン缶	醤油 酢 塩	
	フルーツポンチ			砂糖 サイダー	パイン缶 りんご缶 黄桃缶 みかん缶	白ワイン	
18 月	タコスドッグ		豚ひき肉 鶏肉 チーズ	コッペパン サラダ油 砂糖 でん粉	生姜 玉ねぎ にんにく	豆板醤 卵 粉 かつお だし ツナ チーズ 醤油 卵 マヨ 卵 小麦粉	726 kcal
	コーヒー牛乳		コーヒー牛乳(乳・100%乳使用)				26.5 g
	メキシカンマカロニサラダ			マカロニ サラダ油 砂糖 マヨネーズ(卵不使用)	にんじん きゅうり ホールコーン缶 にんにく	酢 塩 こしょう チリパウダー	
	アホスープ		豚肉	サラダ油	にんにく にんじん 玉ねぎ えのき キャベツ パセリ(乾)	白ワイン 塩 こしょう 白ワイン	
19 火	高野豆腐のそぼろ丼		鶏肉 鶏肉 ★高野豆腐	米 大麦(米粒麦) サラダ油 砂糖	生姜 玉ねぎ にんじん 干し椎茸 ★グリーンピース	酒 塩 みりん 醤油	722 kcal
	じゃが芋のみそ汁	○	さば削り節 こんぶ 白みそ 赤みそ わかめ	じゃが芋	えのき 小松菜		34.5 g
	メロン				メロン		
20 水	和風スープスパゲティ		さば削り節 鶏肉	スパゲティ 油	にんじん 玉ねぎ えのき 小松菜	醤油 酒 みりん 塩 一味唐辛子	707 kcal
	大根とひじきのサラダ	○	干ひじき まぐろ缶詰(味付けルー)	サラダ油 ごま油 砂糖 白粒ごま	にんじん だいこん 切干大根 きゅうり	酢 醤油 からし	34.8 g
	抹茶プリン		牛乳	プリンの素		抹茶	
21 木	わかめごはん		炊込みわかめ	米 大麦(米粒麦)			715 kcal
	メバルの西京焼き	○	めばる 西京みそ	サラダ油	生姜	塩 醤油 酒	30.1 g
	油揚げ入り和え物		★油揚げ	サラダ油 砂糖 白粒ごま	にんじん キャベツ ★もやし 小松菜 生姜	酢 醤油 塩 からし	
	吉野汁		こんぶ さば削り節 豚肉	じゃが芋 でん粉	にんじん だいこん 干し椎茸 ねぎ	酒 塩 醤油	
22 金	じゃこ青菜チャーハン		ちりめんじゃこ なたと	米 大麦(米粒麦) サラダ油 白粒ごま ごま油	生姜 にんじん 干し椎茸 ねぎ 小松菜	塩 醤油 塩 こしょう	711 kcal
	シュウマイ	○	豚ひき肉 鶏肉 ★大豆	しゅうまいの皮 ごま油 砂糖 でん粉	玉ねぎ 干し椎茸 生姜 ★グリーンピース	酒 醤油 塩 こしょう 酢 からし	36.7 g
	わかめスープ		豚肉 ★豆腐わかめ	サラダ油、ごま油	にんにく にんじん ★もやし えのき	酒 塩 こしょう 醤油	
25 月	五目うどん		さば削り節 だし用こんぶ 豚肉 ★油揚げ 竹輪(卵・乳不使用)	冷凍うどん	にんじん 干し椎茸 えのき ほんしめじ 小松菜	酒 みりん 塩 醤油	797 kcal
	たこべったん	○	たまご かつお節	小麦粉 大豆油	にんじん ホールコーン缶 ねぎ キャベツ 酢漬生姜	中濃ソース	32.3 g
	ヨーグルト		ヨーグルト(市販)				
26 火	ごはん			米 大麦(米粒麦)			752 kcal
	イワシのさんが焼き	○	いわし 鶏肉 ★大豆 干ひじき 赤みそ	砂糖 パン粉 でん粉	生姜 玉ねぎ	酒 醤油 みりん	38.1 g
	ごま和え			白すりごま 砂糖	にんじん ★もやし キャベツ 小松菜	塩 醤油	
	のっぺい汁		豚肉 さば削り節 こんぶ ★厚揚げ	サラダ油 じゃが芋 こんにゃく でん粉	ごぼう だいこん にんじん 干し椎茸 ねぎ	酒 塩 醤油	
27 水	鶏二郎丼		鶏肉	米 大麦(米粒麦) でん粉 大豆油 砂糖 ごま油	生姜 にんにく たら	酒 塩 こしょう 醤油 玉ねぎ	811 kcal
	はっ酵乳		ジョア(ブレーン)				36.8 g
	五目スープ		わかめ		にんじん たけのこ えのき キャベツ 小松菜	塩 こしょう 醤油	
	フルーツ白玉			砂糖 白玉もち	パイン缶 黄桃缶 みかん缶		
28 木	ごま青のりごはん		青のり かつお削り節	米、大麦(米粒麦) 白粒ごま			716 kcal
	干草焼き	○	鶏肉 干ひじき たまご	サラダ油 砂糖	にんじん 干し椎茸 玉ねぎ 小松菜	酒 塩 醤油	30.1 g
	きんぴら		豚肉	ごま油 つきこんにゃく 砂糖 白粒ごま	ごぼう にんじん	醤油 みりん	
	もずく汁		さば削り節 こんぶ 沖繩もずく	じゃが芋	にんじん えのき ねぎ	塩 醤油	
29 金	ヨーグルトフレンチトースト		ブレーンヨーグルト 牛乳 たまご	食パン 砂糖 パター 砂糖			942 kcal
	ヌードルスープ	○	豚肉	サラダ油 じゃが芋 ヌイコ(卵使用)	生姜 にんじん 玉ねぎ ほんしめじ キャベツ ホールコーン缶 パセリ(乾)	酒 塩 白ワイン 醤油	48.3 g
	カレービーンス		★大豆	大豆油 でん粉	にんにく	塩 こしょう カレー粉	

※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。