

6 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<br>血や肉になる        | 黄の仲間<br>熱や力の元になる                 | 緑の仲間<br>体の調子を整える                                       | その他                                        | エネルギー<br>たんぱく質 |
|-----|----------------|----|-----------------------|----------------------------------|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------|----------------|
| 1月  | ミートソーススパゲティ    | ○  | 豚ひき肉 粉チーズ<br>★大豆ミート   | スパゲティ サラダ油 砂糖                    | にんにく セロリ 玉ねぎ えのき<br>えりんぎ(水煮) ★グリーンピース<br>トマトピューレ缶 トマト缶 | 加工肉 カサネ 赤ワイン<br>塩 こしょう カサネ<br>加工肉 中濃ソース 醤油 | 793 kcal       |
|     | キャロットドレッシングサラダ |    | ツナ                    | サラダ油 砂糖                          | きゃべつ きゅうり 玉ねぎ<br>ホールコーン缶 にんじん                          | りんご酢 塩 こしょう<br>醤油 からし                      | 37.9 g         |
|     | フルーツヨーグルト      |    | プレーンヨーグルト             |                                  | パイン缶 みかん缶 黄桃缶                                          |                                            |                |
| 2火  | 山坂達者飯          | ○  | ちりめんじゃこ               | 米 大麦(米粒麦) さつまいも<br>サラダ油 砂糖       | 生姜 にんじん 小松菜                                            | 塩 醤油 みりん                                   | 715 kcal       |
|     | 焼きししゃも         |    | ししゃも(魚卵入り)            | サラダ油                             |                                                        |                                            | 29.1 g         |
|     | 豚汁             |    | 豚肉 ★厚揚げ 赤みそ           | ごま油 こんにゃく                        | にんじん だいこん ほんしめじ<br>長ねぎ                                 | 酒 一味唐辛子                                    |                |
| 3水  | そばめし           | ○  | 豚肉 青のり 鰹節粉            | 米 大麦(米粒麦) サラダ油<br>蒸し中華めん         | にんにく 生姜 にんじん<br>玉ねぎ きゃべつ                               | 塩 加工肉<br>こしょう 酒 中濃ソース                      | 756 kcal       |
|     | 五目たまごスープ       |    | 鶏もも肉 たまご わかめ          | でん粉                              | 生姜 にんじん だけのこ<br>干し椎茸 えのき 小松菜                           | 酒 塩 こしょう<br>醤油                             | 29.7 g         |
|     | プリン            |    | プリン(市販 卵不使用)          |                                  |                                                        |                                            |                |
| 4木  | ツナトースト         | ○  | ツナ、チーズ                | 食パン サラダ油<br>卵不使用マヨネーズ            | 玉ねぎ                                                    | 塩 こしょう                                     | 728 kcal       |
|     | コーヒー牛乳         |    | コーヒー牛乳(乳・加工肉不使用)      |                                  |                                                        |                                            | 28.3 g         |
|     | バジルドレッシングサラダ   |    |                       | 加工肉 サラダ油 砂糖                      | にんじん きゃべつ きゅうり<br>ホールコーン缶                              | 醤油 酢 塩<br>こしょう バジル                         |                |
|     | つぶつぶコーンスープ     |    | 鶏もも肉 牛乳 生クリーム         | サラダ油 バター コーンフレーク                 | 生姜 玉ねぎ クリームコーン缶<br>パセリ 生姜                              | 酒 塩 こしょう                                   |                |
| 5金  | たれかつ丼          | ○  | 鶏胸肉                   | 米 大麦(米粒麦) 小麦粉<br>パン粉(卵乳大豆不使用) 砂糖 |                                                        | こしょう 醤油<br>酒 みりん                           | 884 kcal       |
|     | のっぺい汁          |    |                       | こんにゃく じゃがいも<br>でん粉               | にんじん だいこん 干し椎茸<br>しめじ 小松菜 ねぎ                           | 塩 酒 醤油                                     | 39.1 g         |
|     | ぶどうゼリー         |    | 寒天(かんてん)              | 砂糖                               | ぶどうジュース                                                |                                            |                |
| 9火  | メキシカンピラフ       | ○  | 豚ひき肉<br>ウィンナー(卵・乳不使用) | 米 大麦(米粒麦) サラダ油                   | にんにく 玉ねぎ にんじん<br>トマトピューレ缶 ビーマン                         | 加工肉 塩 豆板醤<br>加工肉 酒 加工肉<br>こしょう             | 701 kcal       |
|     | BBQチキンサラダ      |    | 鶏胸肉 鶏もも肉              | 砂糖 サラダ油                          | 生姜 にんにく アップルソース<br>きゃべつ にんじん きゅうり<br>黄色ビーマン            | 酒 塩 こしょう<br>醤油 みりん 酢                       | 27.9 g         |
|     | ミネストローネスープ     |    | ベーコン(卵・乳不使用)          | サラダ油 砂糖 マカロニ                     | にんにく にんじん 玉ねぎ<br>トマト缶 きゃべつ                             | 白ワイン 塩 こしょう<br>醤油 バジル オレガノ                 |                |
| 10水 | 親子丼            | ○  | 鶏胸肉 鶏もも肉 たまご          | 米 大麦(米粒麦) 砂糖 でん粉                 | 干し椎茸 玉ねぎ ★グリーンピース                                      | 酒 醤油 みりん 塩                                 | 747 kcal       |
|     | わかめとじゃが芋のみそ汁   |    | 白みそ 赤みそ わかめ           | じゃがいも                            | にんじん えのき 小松菜                                           |                                            | 35.3 g         |
|     | オレンジ           |    |                       |                                  | オレンジ                                                   |                                            |                |
| 11木 | ココアビスキュイパン     | ○  | たまご                   | 丸パン バター 砂糖 小麦粉                   |                                                        | 純ココア                                       | 827 kcal       |
|     | 青のりビーンズ        |    | ★大豆 青のり               | でん粉                              |                                                        | 塩 こしょう                                     | 38.1 g         |
|     | カレーヌードルスープ     |    | 豚肉                    | サラダ油 じゃがいも<br>ヌイユ(卵使用)           | 生姜 にんじん 玉ねぎ きゃべつ<br>ホールコーン缶 パセリ                        | 酒 塩 こしょう<br>醤油 カレー粉                        |                |
| 12金 | じゃこスパゲッティ      | ○  | ちりめんじゃこ               | スパゲッティ サラダ油                      | にんにく たかのつめ 玉ねぎ<br>えのき 小松菜                              | 塩 こしょう 醤油<br>白ワイン                          | 713 kcal       |
|     | じゃが芋と豚肉のスープ    |    | 豚肉                    | サラダ油 じゃがいも                       | 生姜 にんじん きゃべつ かぶ<br>ホールコーン缶 パセリ                         | 酒 塩 こしょう<br>醤油                             | 29.0 g         |
|     | ✧抹茶ケーキ✧        |    | たまご 牛乳                | バター 砂糖 小麦粉<br>チョコチップ(乳含む) 粉糖     | 抹茶                                                     | ベーキングパウダー                                  |                |

| 日   | 献立名            | 牛乳 | 赤の仲間<br>血や肉になる   | 黄の仲間<br>熱や力の元になる                | 緑の仲間<br>体の調子を整える                              | その他                                                                                    | エネルギー<br>たんぱく質 |
|-----|----------------|----|------------------|---------------------------------|-----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| 15月 | ごはん            | ○  |                  | 米 大麦(米粒麦)                       |                                               |                                                                                        | 743 kcal       |
|     | 白身魚のチリソースがらめ   |    | 助宗たら             | でん粉 小麦粉<br>サラダ油 砂糖              | 生姜 にんにく 玉ねぎ                                   | 塩 酒 豆板醤<br>醤油 ケチャップ                                                                    | 31.8 g         |
|     | チャーホーサイ        |    | 豚肉               | サラダ油 ★緑豆春雨<br>ごま油 白粒ごま          | 生姜 にんじん 玉ねぎ<br>★もやし にら                        | 酒 塩 こしょう 醤油                                                                            |                |
|     | 中華風トマトスープ      |    | たまご わかめ          | でん粉                             | にんじん えのき トマト 小松菜<br>生姜                        | 塩 こしょう 醤油                                                                              |                |
| 16火 | そばろ丼           | ○  | 鶏胸挽肉 ★大豆ミート      | 米 大麦(米粒麦) サラダ油<br>しらたき 砂糖       | 生姜 ごぼう にんじん<br>だけのこと ★グリーンピース                 | 酒 塩 醤油 みりん                                                                             | 721 kcal       |
|     | ツナと切干大根の酢の物    |    | ツナ               | 白粒ごま 砂糖                         | にんじん きゃべつ きゅうり<br>切干大根 生姜                     | 酢 醤油 塩 からし                                                                             | 35.5 g         |
|     | もずく汁           |    | 鶏もも肉 もずく         | じゃがいも                           | えのき 小松菜 ねぎ                                    | 酒 塩 醤油                                                                                 |                |
| 22月 | チリコンカンライス      | ○  | 鶏胸挽肉 豚ひき肉<br>★大豆 | 米 大麦(米粒麦) バター<br>サラダ油 小麦粉 砂糖    | にんにく 生姜 玉ねぎ<br>トマトピューレ缶                       | ターメリック 豆板醤 加ー粉<br>白ワイン ケチャップ 塩 こしょう<br>ウスターソース 中濃ソース 醤油<br>赤ワイン 酢の物 ガーリック<br>パウダー ほうとう | 749 kcal       |
|     | ベーコンとズッキーニのスープ |    | ベーコン(卵・乳不使用)     | サラダ油                            | にんにく 玉ねぎ にんじん<br>きゃべつ ホールコーン缶<br>ズッキーニ パセリ 生姜 | 白ワイン 塩<br>こしょう 醤油                                                                      | 28.7 g         |
|     | 冷凍みかん          |    |                  |                                 | 冷凍みかん                                         |                                                                                        |                |
| 23火 | ごま味噌うどん        |    | 豚肉 白みそ ★油揚げ      | サラダ油 白すりごま<br>冷凍うどん(無塩)         | にんじん だいこん 干し椎茸<br>えのき 小松菜                     | 酒 醤油 塩                                                                                 | 797 kcal       |
|     | はっ酵乳           |    | ジョア(プレーン)        |                                 |                                               |                                                                                        | 42.6 g         |
|     | チキンチキンごぼう      |    | 鶏胸肉              | でん粉 小麦粉 砂糖                      | ごぼう 生姜 にんにく                                   | 塩 こしょう 酒<br>醤油 みりん                                                                     |                |
|     | ヨーグルト          |    | ヨーグルト(市販)        |                                 |                                               |                                                                                        |                |
| 24水 | ガーリックトースト      | ○  |                  | 食パン マーガリン(乳不使用)                 | にんにく パセリ                                      |                                                                                        | 770 kcal       |
|     | ポトフ            |    | 豚肉               | サラダ油 じゃがいも                      | 生姜 セロリ にんじん 玉ねぎ<br>しめじ きゃべつ パセリ               | 白ワイン 塩<br>こしょう 醤油                                                                      | 27.7 g         |
|     | ツナサラダ          |    | ツナ               | マカロニ サラダ油 砂糖<br>卵不使用マヨネーズ       | にんじん きゅうり 玉ねぎ<br>ホールコーン缶                      | 酢 塩 こしょう<br>からし                                                                        |                |
| 25木 | チキンカレーライス      | ○  | 鶏胸肉              | 米 大麦(米粒麦) サラダ油<br>じゃがいも バター 小麦粉 | 玉ねぎ にんにく 生姜<br>にんじん しめじ                       | 塩 こしょう 加ー粉<br>赤ワイン ケチャップ ウスターソース<br>オリーブ 醤油 加ー粉<br>オリーブ ほうとう                           | 802 kcal       |
|     | マンナンわかめサラダ     |    | わかめ              | つきこんにゃく 白粒ごま<br>砂糖 サラダ油 ごま油     | にんじん きゃべつ きゅうり<br>ホールコーン缶                     | 醤油 酢 塩                                                                                 | 27.1 g         |
|     | フルーツパンチ        |    |                  | 砂糖 サイダー                         | パイン缶 りんご缶 黄桃缶<br>みかん缶                         | 白ワイン                                                                                   |                |
| 26金 | ごはん            | ○  |                  | 米 大麦(米粒麦)                       |                                               |                                                                                        | 719 kcal       |
|     | ひじきふりかけ        |    | 干ひじき かつお節        | 砂糖 白粒ごま                         |                                               | みりん 醤油                                                                                 | 29.6 g         |
|     | 魚の香味焼き         |    | あじ               | ごま油                             | 長ねぎ 生姜 にんにく                                   | 酒 塩 醤油                                                                                 |                |
|     | ごま和え           |    |                  | 白すりごま 砂糖                        | にんじん きゃべつ<br>ホールコーン缶 小松菜                      | 塩 醤油                                                                                   |                |
|     | すまし汁           |    | 鶏もも肉 わかめ         |                                 | にんじん えのき だいこん<br>葉ねぎ                          | 酒 塩 醤油                                                                                 |                |
| 29月 | 五目チャーハン        | ○  | 豚肉 なんと たまご       | 米 大麦(米粒麦) サラダ油<br>ごま油           | 生姜 にんにく にんじん<br>干し椎茸 長ねぎ ★グリーンピース             | 醤油 塩 酒 こしょう                                                                            | 723 kcal       |
|     | シーフードサラダ       |    | いか むきエビ          | 白粒ごま サラダ油<br>ごま油 砂糖             | にんじん きゃべつ きゅうり<br>ホールコーン缶 生姜                  | 酒 酢 醤油 塩<br>からし                                                                        | 34.6 g         |
|     | わかめスープ         |    | 鶏もも肉 ★厚揚げ わかめ    | サラダ油 ごま油                        | にんにく にんじん ★もやし<br>えのき 生姜                      | 酒 塩 こしょう<br>醤油                                                                         |                |
| 30火 | ごはん            | ○  |                  | 米 大麦(米粒麦)                       |                                               |                                                                                        | 807 kcal       |
|     | 千草焼き           |    | 鶏胸挽肉 干ひじき たまご    | サラダ油 砂糖                         | にんじん 玉ねぎ                                      | 酒 醤油 塩                                                                                 | 35.4 g         |
|     | ピリ辛肉じゃが煮       |    | 豚肉               | サラダ油 こんにゃく<br>じゃがいも 麩 砂糖        | にんにく にんじん 干し椎茸<br>玉ねぎ 小松菜                     | 豆板醤 酒 塩<br>醤油 みりん                                                                      |                |

※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。