

7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	エネルギー たんばく質
1 水	そばめし	○	豚肉 青のり 鰹節粉	米 米粒麦 サラダ油 蒸し中華めん	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ キャベツ	塩 ウスターソース コショウ 酒 中濃ソース	735 kcal
	五目たまごスープ		鶏もも肉 たまご わかめ	でん粉	しょうが にんじん たけのこ 干し椎茸 えのき 小松菜	酒 塩 コショウ 醤油	29.9 g
	小玉すいか				小玉すいか		
2 木	たこめし	○	たこ ★油揚げ	米 米粒麦 サラダ油 砂糖	しょうが ごぼう にんじん 小松菜	塩 醤油 酒	728 kcal
	ししゃものごま焼き		ししゃも(魚卵)	小麦粉 白粒ごま			30.5 g
	冬瓜汁		鶏もも肉	白玉もち	にんじん しめじ 冬瓜 葉ねぎ	酒 塩 醤油	
3 金	ナンちゃってピザ	○	鶏胸挽肉 チーズ	ナン サラダ油	にんにく しょうが 玉ねぎ トマトピューレ缶 ビーマン	赤ワイン 塩 コショウ カレー粉 ウスターソース 中濃ソース	717 kcal
	ヌードルスープ		豚肉	サラダ油 じゃがいも ヌイユ(卵使用)	しょうが にんじん 玉ねぎ しめじ キャベツ ホールコーン缶 パセリ	酒 塩 コショウ 醤油	35.3 g
	アセロラゼリー		粉寒天	砂糖	アセロラジュース		
6 月	冷やし豚しゃぶうどん	○	豚肉	冷凍うどん 砂糖 白ねりごま 白すりごま	しょうが にんじん きゅうり キャベツ ★もやし ホールコーン缶	酒 醤油 酢 塩	880 kcal
	大豆と小魚の甘辛揚げ		★大豆 ちりめんじゃこ	でん粉 大豆油 砂糖 白粒ごま		醤油 みりん	39.5 g
	プリン		プリン(市販・卵不使用)				
7 火	五目ちらし寿司	○	★油揚げ むきえび たまご	米 米粒麦 砂糖 サラダ油	たけのこ 干し椎茸 にんじん 小松菜	醤油 酒 米酢 塩 みりん	725 kcal
	おろしポン酢サラダ		豚肉	サラダ油 砂糖	にんじん キャベツ きゅうり 小松菜 しょうが だいこん レモン	酒 酢 醤油 塩 みりん	31.2 g
	七タ汁		鶏もも肉 かまぼこ(卵乳大豆不使用)	そうめん(乾)	にんじん えのき しめじ 葉ねぎ	酒 塩 醤油 みりん	
8 水	ジャムサンド			黒砂糖食パン マーガリン(乳不使用)	いちごジャム(低糖度)		751 kcal
	コーヒー牛乳		コーヒー牛乳(乳・JJファット乳使用)				29.5 g
	フリッタータ		鶏胸挽肉 たまご 牛乳 粉チーズ	サラダ油 マカロニ	にんにく にんじん 玉ねぎ ズッキーニ	白ワイン 塩 コショウ パセリ	
	カレースープ		豚肉	サラダ油 じゃがいも	にんにく 玉ねぎ にんじん しめじ キャベツ パセリ	酒 塩 コショウ カレー粉 醤油	
9 木	海南鶏飯	○	鶏胸肉	米 米粒麦 サラダ油 砂糖 でん粉	しょうが 長ねぎ にんにく キャベツ にんじん きゅうり	塩 醤油 酒 豆板醤 クチャップ 酢	826 kcal
	マロニースープ		豚肉 わかめ	サラダ油 マロニー	しょうが にんじん えのき ホールコーン缶 小松菜	酒 塩 コショウ 醤油	35.6 g
	フルーツ白玉			砂糖 白玉もち	パイン缶 黄桃缶 みかん缶		
10 金	わかめごはん	○	炊き込みわかめ	米 米粒麦 白粒ごま			784 kcal
	アジフライ		あじ	小麦粉 パン粉 大豆油	しょうが	酒 塩 コショウ 中濃ソース	33.6 g
	いかフライ		いか	小麦粉 パン粉 大豆油		酒 塩 コショウ	
	茹で野菜				にんじん きゃべつ		
	田舎汁		豚肉 ★豆腐 赤みそ	ごま油 こんにゃく	にんじん だいこん なめこ 長ねぎ 小松菜	酒	
13 月	奄美の鶏飯風	○	鶏もも肉 鶏胸肉 たまご	米 米粒麦 サラダ油 白粒ごま	葉ねぎ しょうが にんじん 干し椎茸 切干大根 たくあん漬	塩 醤油 酒 みりん	803 kcal
	いかとわかめのサラダ		わかめ いか	白粒ごま 砂糖 サラダ油 ごま油	にんじん キャベツ きゅうり 黄色ビーマン 小松菜 しょうが	塩 酒 醤油 酢	33.1 g
	黒糖ちんすこう			砂糖 黒砂糖 ラード サラダ油 小麦粉		塩	
14 火	ごはん	○		米 米粒麦			819 kcal
	ヤンニョムチキン		鶏胸肉	でん粉 小麦粉 大豆油 ごま油 砂糖 白粒ごま	しょうが にんにく トマトピューレ缶	酒 塩 コショウ コチュジャン 醤油	37.5 g
	切干大根入りナムル			白粒ごま ごま油 砂糖	にんじん きゅうり 切干大根 にんにく しょうが	醤油 塩	
	たまごスープ		★厚揚げ わかめ たまご	でん粉	にんじん えのき たけのこ 小松菜	塩 コショウ 醤油	
15 水	ペペロンチーノ		ベーコン(卵乳大豆小麦不使用) 豚ひき肉	スパゲッティ サラダ油	にんにく たかのつめ 玉ねぎ えのき キャベツ 赤ビーマン パセリ	塩 コショウ 醤油 白ワイン 黒こしょう	748 kcal
	✧カフェ・オ・レ✧		カフェ・オ・レ				26.1 g
	ラタトゥイユ風トマトスープ		豚肉	サラダ油 じゃがいも 砂糖	にんにく 玉ねぎ にんじん セロリ しょうが ズッキーニ なす トマトピューレ缶 黄色ビーマン	酒 塩 バジル オレガノ	
	紅茶ケーキ		たまご 牛乳	バター 砂糖 小麦粉 粉糖		ベーキングパウダー 紅茶葉茶	
16 木	護衛艦いずもカレー		鶏胸肉	米 米粒麦 サラダ油 じゃがいも バター 小麦粉	玉ねぎ にんにく しょうが にんじん トマト缶	塩 コショウ カレー粉 赤ワイン クチャップ ウスターソース チャップス 醤油 クロフツ ツツメグ オールスパイス ガラムマサラ インスタントコーヒー	810 kcal
	ジョア		ジョア(マスカット)				28.3 g
	わかめサラダ		わかめ	白粒ごま 砂糖 サラダ油 ごま油	にんじん キャベツ ★もやし きゅうり ホールコーン缶	醤油 酢 塩 からし	
	フルーツポンチ		星型杏仁豆腐	砂糖 サイダー	パイン缶 黄桃缶 みかん缶	白ワイン	

※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。