令和８年度

９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 たんぱく質
2 水	ハヤシライス		豚肉　生クリーム	米　大麦(米粒麦)　サラダ油 砂糖　バター　小麦粉	しょうが　にんにく　玉ねぎ ほんしめじ　トマトピューレ	赤ワイン　ケチャップ ウスターソース　塩 こしょう　ナツメグ　クローブ	830 kcal
	野菜とコーンのスープ	○		じゃがいも	にんじん　ホールコーン缶 キャベツ　小松菜	塩　こしょう　醤油	24.7 g
	ピーチゼリー		粉寒天	砂糖	桃ジュース		
3 木	中華菜飯		豚肉	米　大麦(米粒麦)　サラダ油 ごま油　白粒ごま	しょうが　小松菜	塩　醤油　酒	731 kcal
	パリパリサラダ	○		ワンタンの皮　大豆油 サラダ油　砂糖	にんじん　キャベツ　きゅうり ホールコーン缶	酢　醤油　塩　からし	28.3 g
	チゲスープ		鶏がら　鶏もも肉 ★厚揚げ　赤みそ	サラダ油	しょうが　ニンニク　にんじん　葉ねぎ えのき　白菜　★もやし　白菜キムチ	酒　テンメンジャン 醤油　みりん	
	オレンジ				オレンジ		
4 金	きのこチキンピラフ		鶏もも肉　鶏胸肉	米　大麦(米粒麦)　サラダ油	にんにく　にんじん　玉ねぎ しめじ　パセリ	塩　白ワイン　こしょう	727 kcal
	オムレツ	○	ウィンナー（卵乳不使用） 牛乳　たまご	サラダ油	にんにく　玉ねぎ	白ワイン　塩　こしょう ケチャップ	32.4 g
	豚肉とズッキーニのスープ		豚肉	サラダ油　じゃがいも	にんにく　玉ねぎ　にんじん　キャベツ ホールコーン缶　,ズッキーニ　パセリ	白ワイン　塩　こしょう 醤油	
7 月	和風スープスパゲティ		だし用さば削り節　鶏もも肉	スパゲッティ　サラダ油	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	849 kcal
	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　キャベツ　きゅうり 小松菜　ホールコーン缶	醤油　酢　塩　からし	31.0 g
	バナナシナモンケーキ		牛乳	砂糖　黒砂糖 バター　小麦粉　粉糖	バナナ	塩　シナモン ベーキングパウダー	
8 火	カツカレーライス		豚肉　鶏胸肉	米　大麦(米粒麦)　サラダ油 じゃがいも　バター　小麦粉 パン粉　大豆油	玉ねぎ　にんにく　しょうが にんじん	塩　こしょう　カレー粉　赤ワイン ケチャップ　ウスターソース チャツネ　醤油　クローブ　ナツメグ オールスパイス　ガラムマサラ	939 kcal
	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　きゅうり ホールコーン缶	醤油　酢　塩	36.1 g
	ヨーグルト		ヨーグルト（市販）				
9 水	キムチチャーハン		豚肉	米　大麦(米粒麦) サラダ油　ごま油	しょうが　にんにく　にんじん 白菜キムチ　長ねぎ　葉ねぎ	塩　醤油　豆板醤　酒 こしょう　コチュジャン	749 kcal
	バンサンスー	○	ポークハム　たまご	★春雨(乾)　白粒ごま サラダ油　砂糖　ごま油	にんじん　★もやし　きゅうり しょうが	塩　醤油　酢	25.1 g
	フルーツ白玉			砂糖　白玉もち	パイン缶　黄桃缶　バナナ レモン果汁		
10 木	秋刀魚のかば焼き丼		秋刀魚	米　大麦(米粒麦)　でん粉 小麦粉　大豆油　砂糖	しょうが	酒　醤油　みりん	814 kcal
	たくあん和え	○		白粒ごま	キャベツ　きゅうり　にんじん たくあん漬	醤油	29.4 g
	豚汁		豚肉　だし用さば削り節 だし用こんぶ　赤みそ　★油揚げ	ごま油　こんにゃく じゃがいも	にんじん　だいこん　ほんしめじ ねぎ　小松菜	酒　一味唐辛子	
11 金	ピザトースト		豚ひき肉　チーズ	食パン　サラダ油　小麦粉	にんにく　玉ねぎ　トマトピューレ	塩　こしょう　バジル オレガノ　ケチャップ 中濃ソース	728 kcal
	コーヒー牛乳		コーヒー牛乳（乳・ｺｺﾅｯﾂｵｲﾙ使用）				29.9 g
	バジルドレッシングサラダ			マカロニ　サラダ油　砂糖	にんじん　キャベツ　きゅうり ホールコーン缶	醤油　酢　塩 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 コーンスターチ	しょうが　玉ねぎ クリームコーン缶　パセリ	酒　塩　こしょう	
14 月	ミートソーススパゲティ		豚ひき肉　鶏胸挽肉 ★大豆ミート　粉チーズ	スパゲッティ　サラダ油 小麦粉　砂糖	にんにく　しょうが　セロリ　玉ねぎ エリンギ(水煮)　トマトピューレ トマト缶　にんにく　★グリンピース	赤ワイン　塩　こしょう こしょう　ウスターソース 中濃ｽｰｽ　醤油　ナツメグ クローブ　バジル　オレガノ	740 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 黄色ピーマン　パイン缶	酢　塩 こしょう　からし	35.0 g
	ココアプリン		牛乳	プリンの素		純ココア	
15 火	クファジューシー		豚肉　昆布（乾）　干ひじき 竹輪　糸削り	米　大麦(米粒麦)　ラード サラダ油　砂糖	しょうが　干し椎茸　ごぼう にんじん　葉ねぎ	塩　醤油　酒	764 kcal
	人参しりしりーサラダ			砂糖　サラダ油	にんじん　切干大根　きゅうり 黄色ピーマン　玉ねぎ	酢　醤油　からし	26.7 g
	もずくスープ	○	だし用さば削り節　だし用こんぶ もずく　たまご	じゃがいも　でん粉	えのき　小松菜	塩　醤油	
	黒糖サーターアンダギー		たまご	黒砂糖　砂糖　ラード 小麦粉　サラダ油		ベーキングパウダー	

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 たんぱく質
16 水	しらすチーズトースト		しらす干し　刻みのり　チーズ	食パン マヨネーズ（たまご不使用）		白ワイン	727 kcal
	はっ酵乳		ジョア（プレーン）				31.2 g
	カレーヌードルスープ		豚肉	サラダ油　じゃがいも ヌイユ（たまご使用）	しょうが　にんじん　玉ねぎ キャベツ　ホールコーン缶　パセリ	酒　塩　こしょう 醤油　カレー粉	
	梨				梨(なし)		
17 木	ごはん	○		米　大麦(米粒麦)			753 kcal
	揚げ餃子		鶏胸挽肉　豚ひき肉 ★大豆ミート	ごま油　大豆油 ぎょうざの皮(材料：小麦)	にんにく　しょうが　キャベツ　にら	酒　塩　こしょう　醤油	27.7 g
	チャプチェ		豚肉	サラダ油　★緑豆春雨 ごま油　砂糖	にんにく　しょうが　玉ねぎ　赤ピーマン たけのこ　干し椎茸　ほうれん草	酒　醤油　甜麺醤	
	わかめスープ		わかめ	ごま油	にんじん　だいこん　えのき	塩　こしょう　醤油	
18 金	ごはん	○		米　大麦(米粒麦)			721 kcal
	アジの味噌焼き		あじ　赤みそ		にんにく　しょうが	酒　醤油	31.6 g
	切り干し大根の含め煮		鶏挽肉　干ひじき　★油揚げ	サラダ油　砂糖	切干大根　にんじん	酒　醤油 塩　みりん	
	田舎汁		だし用さば削り節 だし用こんぶ　赤みそ	こんにゃく　じゃがいも	にんじん　だいこん　ほんしめじ 白菜　小松菜		
28 月	とろ玉肉うどん		だし用さば削り節　たまご だし用こんぶ　豚肉　豚ばら肉	でん粉　冷凍うどん	にんじん　干し椎茸　しめじ　葉ねぎ	酒　みりん　塩　醤油	767 kcal
	大根とひじきのサラダ	○	干ひじき　ツナ（水煮）	白粒ごま　サラダ油 ごま油　砂糖	にんじん　だいこん　切干大根 小松菜　黄色ピーマン	酢　醤油　塩　からし	30.6 g
	✦みたらし団子✦			白玉もち　砂糖　でん粉		醤油　みりん	
29 火	ごはん	○		米　大麦(米粒麦)			775 kcal
	エコふりかけ		だし用さば削り節	砂糖		しょうゆ　みりん　塩	31.9 g
	焼きししゃも		ししゃも(魚卵)	サラダ油			
	カレー肉じゃが煮		豚肉　だし用さば削り節	サラダ油　こんにゃく じゃがいも　車麸　砂糖	しょうが　にんじん　干し椎茸 玉ねぎ　★グリンピース	酒　塩　醤油　みりん カレー粉	
	アセロラゼリー		粉寒天	砂糖	アセロラジュース		
30 水	香味ごはん	○	鶏胸肉　青のり	米　大麦(米粒麦)　でん粉 小麦粉　大豆油　砂糖　白粒ごま	しょうが	醤油　塩　酒　みりん	733 kcal
	竹輪とわかめの和え物		わかめ　竹輪	砂糖	にんじん　キャベツ　きゅうり ホールコーン缶　しょうが	醤油　塩　酢	30.1 g
	かきたま汁		だし用さば削り節 だし用こんぶ　たまご	じゃがいも　でん粉	にんじん　えのき　小松菜	塩　醤油	

※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。