令和８年度

１０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	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質
1 木	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		737 kcal
	鶏団子スープ	○	鶏挽肉　鶏胸挽肉	パン粉　じゃがいも マロニー　ごま油	しょうが　玉ねぎ　にんじん えのき　白菜　長ねぎ	塩，こしょう　醤油	32.5 g
	バジル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　にんじん ホールコーン缶	醤油　酢　塩 こしょう　バジル	
2 金	麻婆豆腐丼		豚ひき肉　赤みそ　★豆腐	米　米粒麦　サラダ油 砂糖　でん粉　ごま油	にんにく　しょうが　干し椎茸 にんじん　長ねぎ　★グリンピース	豆板醤　酒　塩　こしょう 醤油　甜麺醤	818 kcal
	サンラータン	○	鶏もも肉　たまご	サラダ油　でん粉	しょうが　白菜　にんじん 玉ねぎ　たけのこ　小松菜	豆板醤　酒　醤油 塩　こしょう　酢	33.6 g
	カルピスゼリー		粉寒天　カルピス	砂糖			
5 月	メキシカンピラフ		豚ひき肉 ウィンナー（卵乳不使用）	米　米粒麦　サラダ油	にんにく　玉ねぎ　にんじん トマトピューレ　ピーマン	塩　カレー粉　豆板醤　ナツメグ 酒　ケチャップ　こしょう	712 kcal
	BBQチキンサラダ	○	鶏胸肉　鶏もも肉	砂糖　サラダ油	しょうが　にんにく　アップルソース きゃべつ　にんじん　きゅうり　黄色ピーマン	酒　塩　こしょう 醤油　みりん　酢	28.7 g
	カレースープ		豚肉	サラダ油　マカロニ	にんにく　にんじん　玉ねぎ　えのき 白菜　パセリ　しょうが	酒，白ワイン　塩 こしょう　醤油　カレー粉	
6 火	小松菜ペペロンチーノ		ベーコン(卵乳不使用) 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　小松菜　パセリ	塩　こしょう　醤油 白ワイン　塩　黒こしょう	793 kcal
	トマトスープ	○	豚肉　鶏がら	サラダ油　じゃがいも　砂糖	にんにく　玉ねぎ　にんじん　しょうが 白菜　トマトピューレ缶	酒　塩　バジル オレガノ	29.8 g
	パインケーキ		たまご	バター　砂糖　小麦粉　粉糖	パイン缶	ベーキングパウダー	
7 水	抹茶揚げパン			ショートニングパン 大豆油　砂糖　グラニュー糖	抹茶		836 kcal
	砂糖揚げパン			ショートニングパン 大豆油　砂糖　グラニュー糖			27.1 g
	マカロニクリームスープ	○	豚肉　牛乳　生クリーム	サラダ油　米粉　マカロニ	しょうが　にんじん　玉ねぎ　しめじ ホールコーン缶　白菜　パセリ	塩　こしょう 白ワイン　塩	
	みかん				みかん		
8 木	ごはん			米　米粒麦			738 kcal
	大豆ふりかけ		★大豆　ちりめんじゃこ 糸削り	でん粉　大豆油　白粒ごま 砂糖		酢　みりん　醤油　塩	36.1 g
	アジの香味焼き	○	あじ	ごま油	長ねぎ　しょうが　にんにく	酒　醤油	
	ごま和え			白すりごま　砂糖	にんじん　きゃべつ　小松菜	塩　醤油	
	かきたま汁		だし用こんぶ　だし用さば削り節 たまご　わかめ	でん粉	にんじん　えのき	塩　醤油	
9 金	キャロットライスのクリームソースがけ		鶏もも肉　鶏胸肉 牛乳　生クリーム	米　米粒麦　バター サラダ油　小麦粉	にんじん　しょうが　玉ねぎ しめじ　パセリ	塩　白ワイン ローリエ　こしょう	752 kcal
	はっ酵乳		ジョア（ブルーベリー）				24.0 g
	マンナンわかめサラダ		わかめ	つきこんにゃく　白粒ごま 砂糖　サラダ油　ごま油	きゃべつ　きゅうり　小松菜 ホールコーン缶	醤油　酢　塩　からし	
	フルーツポンチ			砂糖　サイダー	パイン缶　黄桃缶　みかん缶	白ワイン	
13 火	豚キムチ丼		豚肉	米　米粒麦　サラダ油　砂糖 でん粉　ごま油　白粒ごま	にんにく　しょうが　にんじん　にら 玉ねぎ　きゃべつ　★もやし　白菜キムチ	酒　コチュジャン 醤油　塩	792 kcal
	わかめスープ	○	かつお削り節　わかめ	じゃがいも	にんじん　えのき　小松菜	塩　醤油	31.3 g
	フルーツ白玉			砂糖　白玉もち	パイン缶　黄桃缶　みかん缶		
14 水	にしんのかば焼き丼		にしん	米　米粒麦　でん粉　小麦粉 大豆油　砂糖	しょうが	酒　醤油　みりん	826 kcal
	たくあん和え	○		白粒ごま	きゃべつ　にんじん　きゅうり たくあん漬	醤油　塩	31.7 g
	豚汁		豚肉　だし用さば削り節 だし用こんぶ　赤みそ　★厚揚げ	サラダ油　こんにゃく じゃがいも　ごま油	ごぼう　にんじん　しめじ　小松菜	塩　酒　一味唐辛子	
15 木	衣笠丼		だし用さば削り節　★油揚げ たまご	米　米粒麦　サラダ油 つきこんにゃく　砂糖　でん粉	葉ねぎ	醤油　みりん　塩　酒	880 kcal
	のっぺい汁	○	だし用こんぶ だし用さば削り節　豚肉	でん粉	ごぼう　にんじん　だいこん しめじ　小松菜	酒　塩　醤油	29.3 g
	大学芋			さつま芋　大豆油　砂糖 水あめ　黒粒ごま		醤油	
16 金	ココアクリームサンド		牛乳　生クリーム	黒砂糖食パン　サラダ油 砂糖　コーンスターチ		純ココア	799 kcal
	秋のポトフ	○	豚肉	サラダ油　じゃがいも さつま芋	しょうが　にんじん　玉ねぎ しめじ　きゃべつ　パセリ	白ワイン　塩　こしょう	28.1 g
	マカロニサラダ		ツナ	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	酢　塩　こしょう　からし	

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	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質
20 火	五目うどん		だし用さば削り節　だし用こんぶ 豚肉　竹輪（卵乳不使用）　★油揚げ	冷凍うどん	にんじん　干し椎茸　えのき　小松菜	酒　みりん　醤油　塩	803 kcal
	いかぺったん	○	いか　かつお節	小麦粉　大豆油	にんじん　ホールコーン缶　長ねぎ キャベツ　酢漬生姜	中濃ソース	31.0 g
	パイン入りミルクゼリー		粉寒天　牛乳	砂糖	パイン缶	バニラエッセンス	
21 水	ごはん			米　米粒麦			797 kcal
	焼きししゃも		ししゃも(魚卵)	サラダ油			33.4 g
	ピリ辛肉じゃが煮	○	豚肉　だし用さば削り節	サラダ油　こんにゃく じゃがいも　麸(ふ)　砂糖	にんにく　にんじん　玉ねぎ ★グリンピース	豆板醤　酒　塩　醤油 みりん	
	オレンジ				オレンジ		
22 木	ごまごはん			米　米粒麦　白粒ごま　黒粒ごま			758 kcal
	シュウマイ	○	豚ひき肉　鶏胸挽肉 ★大豆ミート	しゅうまいの皮　ごま油 砂糖　でん粉	玉ねぎ　えのき　しょうが ★グリンピース	酒　醤油　塩　こしょう 酢　からし	32.9 g
	竹輪とわかめの和え物		竹輪（卵乳不使用）　わかめ	砂糖	にんじん　きゃべつ　きゅうり ホールコーン缶　しょうが	醤油　塩　酢	
	チゲスープ		豚肉　赤みそ	サラダ油　さつま芋	にんにく　しょうが　にんじん　にら だいこん　白菜キムチ　白菜	豆板醤　テンメンジャン 醤油　みりん　酒	
23 金	キムタクごはん		豚肉	米　米粒麦　サラダ油	しょうが　白菜キムチ　たくあん漬	塩　醤油　酒	772 kcal
	出汁入り卵焼き	○	たまご	砂糖		酒　塩　醤油	37.6 g
	凍み豆腐入り煮物		だし用こんぶ　だし用さば削り節 ★高野豆腐　竹輪（卵乳不使用）	こんにゃく　じゃがいも　砂糖	にんじん　干し椎茸　だいこん ★グリンピース	醤油　みりん　塩	
26 月	豚の角煮丼		豚肩　うずら卵	米　米粒麦　こんにゃく　麸(ふ) 中ざら糖　でん粉	しょうが　にんにく　長ねぎ　小松菜	酒　醤油　みりん　酢　塩	776 kcal
	みぞれ汁	○	だし用こんぶ　だし用さば削り節		にんじん　えのき　白菜 だいこん　葉ねぎ	塩　醤油　酒	37.4 g
	柿				柿		
27 火	焼きカレーパン		豚ひき肉　鶏胸挽肉	ショートニングパン　サラダ油 パン粉　小麦粉	にんにく　玉ねぎ	赤ワイン　塩　こしょう　カレー粉 ナツメグ　ガラムマサラ　ケチャップ 中濃ソース　ウスターソース	895 kcal
	コーヒー牛乳		コーヒー牛乳（乳・ｺｺﾅｯﾂｵｲﾙ使用）				39.4 g
	ヌードルスープ		豚肉	サラダ油　じゃがいも ヌイユ（卵使用）	にんじん　玉ねぎ　しめじ きゃべつ　パセリ　しょうが	白ワイン　塩　こしょう	
	フルーツヨーグルト		プレーンヨーグルト		パイン缶　黄桃缶		
28 水	ごはん			米　米粒麦			864 kcal
	チーズタッカルビ	○	鶏胸肉　チーズ	サラダ油　砂糖　トッポギ ごま油　でん粉	にんにく　しょうが　にんじん 玉ねぎ　きゃべつ　白菜キムチ	酒　塩　醤油　こしょう テンメンジャン	43.5 g
	ナムル			白粒ごま　ごま油　砂糖	にんじん　きゅうり　★もやし にんにく　しょうが	塩　醤油　塩	
	大根と豚肉のスープ（ソゴギムグッ）		豚肉　だし用さば削り節 だし用こんぶ	ごま油	しょうが　だいこん　えのき 長ねぎ	酒　塩　醤油	
29 木	照り焼きチキンのスパゲッティ		鶏胸肉	サラダ油　でん粉　小麦粉 大豆油　砂糖　スパゲッティ	たかのつめ　にんにく　玉ねぎ　にんじん 赤ピーマン　黄色ピーマン　しょうが	白ワイン　塩　こしょう 醤油　塩　酒　みりん	700 kcal
	白菜スープ	○	わかめ	じゃがいも	しょうが　にんじん　えのき ホールコーン缶　白菜	塩　こしょう　醤油	37.8 g
	りんご				りんご		
30 金	バターチキンカレー		鶏胸肉　プレーンヨーグルト 生クリーム	米　米粒麦　サラダ油 バター　小麦粉	にんにく　しょうが　玉ねぎ トマト缶	カレー粉　塩　こしょう　ケチャップ チャツネ　塩　中濃ソース　クローブ ナツメグ　クミン　ガラムマサラ	916 kcal
	キャロットドレッシングサラダ	○		サラダ油　砂糖	きゃべつ　きゅうり　ホールコーン缶 にんじん	酢　塩　こしょう　からし	38.5 g
	かぼちゃプリン		粉寒天　牛乳　生クリーム	砂糖	かぼちゃペースト	バニラエッセンス	

※アレルギー食品には記号を表示しています