令和８年度

11 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
2月	ごはん	○		米　米粒麦			845 kcal
	ハンバーグ		豚ひき肉	サラダ油　パン粉　砂糖	しょうが　玉ねぎ　にんにく トマトピューレ	赤ワイン　塩　こしょう　ナツメグ クローブ　ケチャップ ウスターソース　中濃ソース　醤油	36.1 g
	辛子和え				にんじん　白菜　キャベツ　小松菜	醤油　みりん 塩　からし	
	朝日さんのさつま汁		鶏もも肉　だし用こんぶ, だし用さば削り節　赤みそ　白みそ	ごま油　こんにゃく　さつま芋	ごぼう　にんじん　ほんしめじ　ねぎ		
4水	ツナピラフ	○	まぐろフレーク	米　米粒麦　サラダ油	しょうが　にんじん　玉ねぎ ピーマン　赤ピーマン　黄ピーマン	塩　こしょう　醤油	833 kcal
	こまったさんのオムレツ		豚ひき肉　たまご　牛乳	サラダ油	にんにく　にんじん　玉ねぎ　えのき	ナツメグ　白ワイン　塩 こしょう　トマトケチャップ	35.3 g
	チリシチュー		ベーコン(卵乳大豆不使用) ★うずら豆	サラダ油　砂糖　米粉	にんにく　セロリー　玉ねぎ トマト缶　キャベツ　しょうが	豆板醤　ウスターソース　塩 こしょう　チリパウダー ローリエ　タイム	
	ココアプリン		牛乳	プリンの素（卵乳不使用）		純ココア	
5木	宇宙カレー	○	豚ひき肉	米　米粒麦　サラダ油 バター　小麦粉	玉ねぎ　にんにく　しょうが にんじん　えのき	酒　カレー粉　赤ワイン　塩　こしょう 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	895 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 砂糖　サラダ油　ごま油	にんじん　キャベツ　小松菜 ホールコーン缶	醤油　酢　塩	30.0 g
	フルーツポンチ			砂糖　サイダー	ミックスフルーツ（黄桃・白桃・洋ナシ・りんご）　パイン缶	白ワイン	
6金	黒砂糖パン	○		黒砂糖パン（乳・卵不使用）			861 kcal
	魔法魔術学校風シェパーズパイ		豚ひき肉　牛乳　粉チーズ	サラダ油　砂糖　じゃがいも ポテトフレーク　バター　パン粉	しょうが　玉ねぎ　トマトピューレ にんにく	赤ワイン　ケチャップ　ナツメグ カレー粉　クローブ　ローリエ 中濃ソース　ウスターソース	37.3 g
	キャロットサラダ			サラダ油　砂糖	にんじん　キャベツ　ホールコーン缶	酢　塩　こしょう カレー粉	
	スコッチブロス		豚肉　★レンズ豆	サラダ油　大麦(七分つき押麦)	セロリー　にんじん　えのき だいこん　白菜　パセリ	酒　白ワイン　塩 こしょう　醤油	
9月	トマトクリームパスタ	○	鶏もも肉　牛乳　生クリーム 粉チーズ	スパゲッティ　サラダ油 バター　小麦粉	にんにく　玉ねぎ　しょうが　小松菜 トマトピューレ缶　トマト缶	白ワイン　塩　こしょう	992 kcal
	フレンチサラダ			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	36.7 g
	ぐりとぐらのカステラ		たまご　牛乳	バター　砂糖　小麦粉　粉糖		ベーキングパウダー	
10火	ごはん	○		米　米粒麦			840 kcal
	アジフライ		あじ	小麦粉　パン粉　大豆油	しょうが	酒，塩　こしょう 中濃ソース	35.7 g
	竹輪と野菜の煮物		豚肉　だし用さば削り節 竹輪（卵乳不使用）	サラダ油　じゃがいも こんにゃく　砂糖	しょうが　にんじん　ほんしめじ だいこん　小松菜	酒　醤油　みりん　塩	
	みかん				みかん		
16月	さつまいもごはん	○		米　米粒麦　さつま芋 黒粒ごま		塩　酒	823 kcal
	おでん		だし用こんぶ　だし用さば削り節 ★厚揚げ　竹輪　★さつま揚げ ★つみれ　うずら卵	黒こんにゃく 竹輪麸(ちくわぶ)	にんじん　大根	酒　みりん　醤油　塩	36.0 g
	甘辛カリカリ豆		★大豆	でん粉　大豆油　砂糖 白粒ごま		醤油　塩　みりん	
17火	五目ぶかし	○	鶏もも肉　★油揚げ　★大豆	米　もち米　サラダ油　砂糖 つきこんにゃく	しょうが　ごぼう　干し椎茸 しめじ　にんじん　たけのこ　小松菜	塩　醤油　みりん	758 kcal
	焼きししゃも		ししゃも(魚卵)	サラダ油			32.4 g
	もずく汁		だし用さば削り節 だし用こんぶ　もずく　なると	じゃがいも	えのき　ねぎ	塩　醤油	
	ストロベリーミルクゼリー		粉寒天　牛乳	砂糖	いちごジャム	白ワイン	
18水	ホワイトポークストロガノフ	○	豚肉　★レンズ豆　牛乳 生クリーム　プレーンヨーグルト	米　米粒麦　バター サラダ油　米粉	にんにく　セロリー　玉ねぎ　にんじん しめじ　ホールコーン缶　パセリ	塩　ターメリック 白ワイン　こしょう	856 kcal
	白菜スープ		ベーコン(卵乳不使用)	サラダ油	にんにく　玉ねぎ　にんじん 白菜　パセリ　しょうが	塩　こしょう　醤油	32.0 g
	りんご				りんご		

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
19木	キムチチャーハン		豚肉	米　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	834 kcal
	揚げ餃子	○	豚ひき肉	ごま油　ぎょうざの皮　大豆油	にんにく　しょうが　キャベツ　にら	酒　塩　こしょう　醤油	34.1 g
	粟米湯(スーミータン)		たまご	サラダ油　でん粉　ごま油	にんにく　玉ねぎ　しょうが クリームコーン缶　えのき	塩　こしょう	
20金	豆乳ごま坦々うどん		鶏挽肉　白みそ　★豆乳	冷凍うどん　サラダ油　砂糖 白ねりごま　白すりごま　ごま油	しょうが　にんにく　長ねぎ にんじん　えのき　にら	豆板醤　酒　醤油 塩　ラー油	760 kcal
	はっ酵乳		ジョア				33.2 g
	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　レモン ホールコーン缶　赤ピーマン　だいこん	酒　酢　醤油　みりん	
	プリン		プリン（市販）				
24火	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 エリンギ　小松菜	酒　みりん　醤油 塩　一味唐辛子	923 kcal
	バランスサラダ	○	千ひじき　★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 赤ピーマン　黄ピーマン	醤油　酢　からし	33.1 g
	抹茶ケーキ		たまご　牛乳	バター　サラダ油　砂糖 小麦粉　チョコチップ　粉糖	抹茶	ベーキングパウダー	
25水	丸パン			丸パン			829 kcal
	白身魚のフライ		たら	小麦粉　パン粉　大豆油　砂糖	しょうが　トマトピューレ	酒　塩　こしょう　醤油 ケチャップ　中濃ソース	33.3 g
	コーヒー牛乳		コーヒー牛乳（乳・ｺｺﾅｯﾂｵｲﾙ使用）				
	マカロニサラダ		ポークハム	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　黄ピーマン	酢　塩　こしょう　からし	
	つぶつぶコーンスープ		牛乳　生クリーム	バター　コーンスターチ	玉ねぎ　クリームコーン缶 しょうが　パセリ	塩　こしょう	
	ヨーグルト		ヨーグルト（市販）				
26木	ごはん			米			985 kcal
	食べ比べから揚げ	○	鶏胸肉　鶏肉	砂糖　マヨネーズ（卵不使用） 白粒ごま　黒粒ごま　でん粉　小麦粉 大豆油	しょうが	酒　醤油　塩　こしょう	46.1 g
	スパゲッティソテー		まぐろフレーク	スパゲッティ　サラダ油　砂糖	玉ねぎ　トマト缶　,にんにく ピーマン	ケチャップ　塩　こしょう	
	かきたま汁		だし用さば削り節 たまご　わかめ	でん粉	にんじん　えのき　しめじ　小松菜	塩　醤油	
27金	ガパオライス		鶏もも肉　鶏胸肉	米　米粒麦　サラダ油 砂糖　でん粉	にんにく　しょうが　にんじん　ピーマン 玉ねぎ　えのき　赤ピーマン　黄ピーマン	酒　醤油　ナンプラー オイスターソース　塩 こしょう　バジル	808 kcal
	トムヤムクン風スープ	○	豚肉　むきえび	サラダ油　砂糖	しょうが　玉ねぎ　にんじん たけのこ　しめじ　小松菜	酒　塩　こしょう　醤油 ナンプラー　コチュジャン	36.5 g
	お菓子な目玉焼き		粉寒天　牛乳	砂糖	黄桃缶		
30月	ごはん			米　米粒麦			861 kcal
	千草焼き		鶏挽肉　たまご	サラダ油　砂糖	にんじん　干し椎茸　玉ねぎ　小松菜	酒　醤油	38.4 g
	切り干し大根の含め煮	○	鶏挽肉　千ひじき　★油揚げ	サラダ油　砂糖	切干大根　にんじん	酒　醤油　塩　みりん	
	どさんこ汁		豚肉　だし用こんぶ　だし用さば削り節　★大豆　白みそ　わかめ	サラダ油　バター	にんにく　にんじん　だいこん　えのき 白菜　ホールコーン缶　ねぎ	酒　醤油	
	みかん				みかん		

※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。