令和6年度12月分献立表

世田谷区立三宿中学校

日	主食	牛乳	おかず	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	エネルギー たんぱく質
2月	三色ピラフ	○	キッシュ レンズ豆と野菜のスープ	鶏肉、牛乳、ハム、鶏卵、生クリーム、 シュレッドチーズ、鶏肉、レンズまめ	米、油、バター、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、ホールコーン (缶)、(冷)グリーンピース、キャベツ、白 菜、ほうれんそう	776 Kcal 30.7 g
3火	せたかやそだち給食 大根カレー	○	キャベツのごまドレッシングかけ くだもの	豚肉、牛乳	米、おおむぎ、油、バター、小麦粉、じゃ がいも、さとう、ごま	だいこん、にんにく、たまねぎ、セロ リー、にんじん、りんご、しょうが、 キャベツ、もやし、水菜	819 Kcal 25.0 g
4水	きな粉豆乳トースト	○	ビーフシチュー(1A) ビーンズサラダ	豆乳、きな粉、牛乳、牛肩肉(角切)、 ベーコン、生クリーム、ひよこまめ、白 いんげん豆、ツナ(缶)	食パン、さとう、油、じゃがいも、バ ター、小麦粉	たまねぎ、にんじん、(冷)グリーンピー ス、きゅうり、にんじん	839 Kcal 31.4 g
5木	もやしごはん	○	豆腐千ゲ 白玉入りフルーツポンチ (1ACD,2年全クラス,3ABC)	豚肉、牛乳、豚肉、けずりぶし、豆腐、鶏 卵	米、おおむぎ、油、さとう、ごま、でん 粉、ごま油、白玉もち	もやし、しょうが、にんにく、にんじ ん、たけのこ(水煮)、ねぎ、はくさい (キムチ漬)、白菜、しめじ、にら、み かん(缶)、パインアップル(缶)	864 Kcal 34.1 g
6金	ミルクパン	○	ラザニア風グラタン(3B) フレンチサラダ 野菜スープ	牛乳、ベーコン、豚肉、生クリーム、 シュレッドチーズ	ミルクパン、マカロニ、油、さとう、小麦 粉、バター、じゃがいも	たまねぎ、マッシュルーム(缶)、パセ リ、キャベツ、きゅうり、にんじん	826 Kcal 33.1 g
9月	磯おこわ	○	魚の甘酢あんかけ 野菜のひとしお 豆腐汁	大豆、干ひじき、鶏肉、刻み昆布、油揚 げ、牛乳、鮭、けずりぶし、豚肉、豆腐	もち米、米、さとう、でん粉、小麦粉、油	しらたき、にんじん、(冷)グリーンピー ス、たまねぎ、にんじん、ピーマン、し めじ、(干)しいたけ、キャベツ、きゅう り、白菜、ねぎ、こまつな	820 Kcal 41.8 g
10火	セルフウィナーサンド	○	白菜の米粉クリーム煮 花野菜のサラダ くだもの	ウィンナーソーセージ30g、牛乳、鶏 肉、牛乳、生クリーム	ミルクパン、油、油、じゃがいも、米粉、 バター、さとう	キャベツ、にんにく、しょうが、たまね ぎ、にんじん、マッシュルーム(缶)、白 菜、ほうれんそう、カリフラワー、ブ ロッコリー、ホールコーン(缶)、みか ん	812 Kcal 30.7 g
11水	有機米の日 ごはん(有機米)	○	すきやき煮 野菜の磯辺あえ 茶碗蒸し	牛乳、豚肉、焼き豆腐、刻みのり、なる と、けずりぶし、鶏卵	米、油、さとう、車麩	こんにゃく、にんじん、たまねぎ、ね ぎ、こまつな、もやし、白菜、生しいた け(菌床栽培、生)、糸みつば	795 Kcal 36.8 g
12木	けんちんつけ麺	○	ししゃものカレー揚げ(1D) かぶのゆずかけ 白ごまアリン	けずりぶし、鶏肉、牛乳、ししゃも、粉 寒天、粉ゼラチン、豆乳、生クリーム	油、さといも、冷凍うどん、小麦粉、さ とう、ごま	ごぼう、にんじん、こんにゃく、だい こん、ねぎ、こまつな、かぶ、ゆず、ゆず	803 Kcal 38.6 g
13金	親子丼(2A)	○	根菜汁 大根のどぼろあんかけ	鶏肉、鶏卵、刻みのり、牛乳、けずりぶ し、豚肉、鶏ひき肉	米、おおむぎ、油、さとう、油、さとい も、でん粉	にんじん、たまねぎ、糸みつば、こんに ゃく、ごぼう、ねぎ、こまつな、だい こん、しょうが、(冷)グリーンピース	816 Kcal 37.2 g
16月	スパゲッティナポリタン	○	ポテト入りフレンチサラダ キャロットケーキ	ベーコン、豚肉、粉チーズ、牛乳、鶏卵、 牛乳	スパゲッティ、油、じゃがいも、油、さ とう、小麦粉、バター	たまねぎ、にんじん、ピーマン、マッ シュルーム(缶)、キャベツ、きゅうり、 ホールコーン(缶)、にんじん、みかん ジュース	819 Kcal 28.5 g
17火	麻婆豆腐丼	○	ナムル くだもの	豚肉、大豆、豆腐、牛乳	米、おおむぎ、油、さとう、でん粉、ごま 油、ごま	にんにく、しょうが、ねぎ、たけのこ (水煮)、にんじん、(干)しいたけ、もや し、こまつな、りんご	810 Kcal 36.9 g
18水	さつまいもごはん	○	さばの七味焼き 大根とひじきのサラダ 吉野汁	牛乳、さば、干ひじき、けずりぶし、鶏 肉、油揚げ、豆腐	米、おおむぎ、さつまいも、ごま、さ とう、ごま油、でん粉	にんにく、ねぎ、しょうが、きゅうり、 だいこん、ホールコーン(缶)、赤ピー マン、にんじん、たけのこ(水煮)、こま つな	814 Kcal 35.6 g
19木	ガーリックトースト	○	コーンシチュー 野菜のイタリアンドレッシングかけ	粉チーズ、牛乳、ベーコン、鶏肉、牛乳、 調製豆乳	食パン、バター、油、じゃがいも、小麦 粉、さとう	にんにく、たまねぎ、にんじん、クリ ムコーン(缶)、ホールコーン (缶)、(冷)グリーンピース、キャベツ、水 菜、きゅうり	807 Kcal 32.8 g
20金	冬至献立 麦ごはん	○	魚の柚子風味焼き 野菜のごまみそかけ かぼちゃの団子汁 くだもの	牛乳、さわか、けずりぶし、豆腐、鶏肉	米、おおむぎ、三温糖、ごま、ごま、ご ま、白玉粉	ゆず、ゆず、キャベツ、こまつな、にん じん、かぼちゃ、にんじん、白菜、しめ じ、ねぎ、みかん	778 Kcal 36.6 g
23月	図書室コラボ献立 麦ごはん	○	小松菜のどぼろふりかけ おでん お豆かりんとう	牛乳、豚肉、こんぶ、けずりぶし、つみ れ、ちくわ、うずら卵(水煮)、さつま 揚げ、がんもどき、大豆、牛乳	米、おおむぎ、油、でん粉、さとう、さ といも、ちくわぶ、さつまいも、油、ごま	こまつな、にんにく、こんにゃく、にん じん、だいこん	802 Kcal 31.9 g
24火	お楽しみ献立 ココアパン セレクト飲み物	○	フライドチキン 水菜とコーンのサラダ ミネストローネ オーロラゼリー	牛乳、鶏肉、ベーコン、粉寒天、粉ゼラ チン、乳酸菌飲料	ココアパン、でん粉、小麦粉、油、油、さ とう、マカロニ	にんにく、レモン、キャベツ、水菜、 ホールコーン(缶)、たまねぎ、にんじ ん、セロリー、ホールトマト(缶)、ト マト、かぶ、こまつな、グラナパ リジュース 牛乳を選んだ時	856 Kcal 32.6 g

* 献立名の後ろにリクエストのあったクラスを記載しました。