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	せたがやそだち給食 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	○	豆腐チゲ 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(キムチ漬け), 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	ミルクﾊﾟﾝ, 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	セルフウィンナーサンド	○	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	ミルクﾊﾟﾝ, 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 白ごまプリン	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 大根のそぼろあんかけ	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, みかんｼﾞｭｰｽ	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 野菜のｲﾀﾘｱﾝﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞかけ	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, クリームコーン（缶）, ホールコーン(缶), (冷)グリンピース, 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, さわら, 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	○	小松菜のそぼろふりかけ 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	ｺｺｱﾊﾟﾝ, 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, ｸﾞﾗﾝﾍﾞﾘｰｼﾞｭｰｽ	856 Kcal 32.6 g 牛乳を選んだ時

＊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。