

令和7年度4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
9 水	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、清見タンゴール	795 Kcal 37.1 g
10 木	あげパン(きな粉)	○	春雨スープ 大根とツナのサラダ チーズ卵焼き	きな粉、牛乳、豚肉、うずら卵(水煮)、ツナ(缶)、豚肉、ダイスチーズ、鶏卵	コッペパン、油、さとう、春雨、油	にんじん、たけのこ(水煮)、(干)しいたけ、しょうが、ねぎ、こまつな、だいこん、きゅうり、にんじん、たけのこ(水煮)、たまねぎ、根みつば	818 Kcal 38.2 g
11 金	たけのこごはん	○	ししゃものからあげ 春野菜とわかめのサラダ かきたま汁	油揚げ、鶏肉、牛乳、ししゃも、わかめ、けずりぶし、豆腐、生わかめ、鶏卵	米、さとう、でん粉、油、油、ごま、ごま、でん粉	新たけのこ、にんじん、(冷)グリーンピース、キャベツ、きゅうり、スナッPEndウ、ねぎ、こまつな	760 Kcal 36.3 g
14 月	中華丼	○	大豆の磯揚げ くだもの	豚肉、いか、(冷)むきえび、うずら卵(水煮)、牛乳、大豆、あおのり	米、おおむぎ、油、さとう、でん粉、ごま油、油	にんにく、しょうが、(干)しいたけ、たけのこ(水煮)、にんじん、ねぎ、白菜、チンゲンツァイ、ジューシーフルーツ	785 Kcal 33.0 g
15 火	ツナコーンチーストースト	○	ポークシチュー キャベツサラダ	ツナ(缶)、シュレッドチーズ、牛乳、豚肉、ベーコン、生クリーム	食パン、油、じゃがいも、さとう、バター、小麦粉	レモン、ホールコーン(缶)、パセリ、たまねぎ、にんじん、(冷)グリーンピース、キャベツ	808 Kcal 29.7 g
16 水	ひじきごはん	○	魚の塩焼き じゃこと水菜のサラダ 豆腐汁	鶏肉、油揚げ、干ひじき、牛乳、さば、わかめ、じゃこ、けずりぶし、豚肉、豆腐	米、おおむぎ、油、さとう、ごま油、でん粉	にんじん、ごぼう、(干)しいたけ、きゅうり、水菜、もやし、キャベツ、たけのこ(水煮)、こまつな	778 Kcal 37.9 g
17 木	パエリア	○	コーンサラダ 卵スープ キャロットケーキ	鶏肉、いか、冷)えび、牛乳、わかめ、ベーコン、鶏肉、鶏卵、牛乳	米、おおむぎ、バター、油、さとう、でん粉、小麦粉	たまねぎ、にんじん、ピーマン、赤ピーマン、マッシュルーム(缶)、キャベツ、もやし、ホールコーン(缶)、トマト、パセリ、みかんジュース、にんじん	763 Kcal 24.9 g
18 金	図書室コラボ献立 ミルクパン	○	フライドポテト キッシュフロレンティーヌ 白いんげんの田舎風スープ	牛乳、あおのり、ベーコン、鶏卵、牛乳、シュレッドチーズ、豚肉、白いんげん豆	ミルクパン、じゃがいも、油	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、にんにく、にんじん、キャベツ、さやいんげん	810 Kcal 33.1 g
21 月	塩焼きそば	○	豆腐とえのきだけのスープ フルーツ白玉	豚肉、牛乳、鶏肉、豆腐	油、さとう、でん粉、むし中華麺、油、ごま油、白玉もち	にんにく、しょうが、にんじん、たけのこ(水煮)、たまねぎ、もやし、ねぎ、こまつな、にんじん、えのきたけ、水菜、みかん(缶)、パインアップル(缶)	750 Kcal 29.2 g
22 火	麦ごはん	○	春野菜のうま煮 みそ汁 ぶどうゼリー	牛乳、けずりぶし、鶏肉、生揚げ、うずら卵(水煮)、油揚げ、粉寒天、粉ゼラチン	米、おおむぎ、さとう、じゃがいも	こんにゃく、にんじん、新たけのこ、たまねぎ、(冷)グリーンピース、キャベツ、こまつな、ぶどうジュース	790 Kcal 34.8 g
23 水	カレーライス	○	野菜の甘酢かけ くだもの	豚肉、粉チーズ、牛乳	米、おおむぎ、油、じゃがいも、バター、小麦粉、さとう	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、きゅうり、冷凍みかん	845 Kcal 24.8 g
24 木	セサミトースト	○	コーンシチュー パリパリサラダ	牛乳、ベーコン、鶏肉、牛乳、調製豆乳、粉チーズ	食パン、バター、グラニュー糖、ごま油、じゃがいも、小麦粉、油、さとう、ワラの皮	たまねぎ、にんじん、クリームコーン(缶)、ホールコーン(缶)、(冷)グリーンピース、キャベツ、水菜、もやし、きゅうり	773 Kcal 28.4 g
25 金	麦ごはん	○	酢豚 きのこ青菜のスープ	牛乳、豚肉、うずら卵(水煮)、鶏肉	米、おおむぎ、でん粉、油、さとう、ごま油、でん粉	しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、たけのこ(水煮)、(干)しいたけ、ピーマン、しめじ、にんじん、チンゲンツァイ	821 Kcal 32.0 g
28 月	スパゲッティミートソース	○	ポテト入りフレンチサラダ フルーツゼリー	豚肉、大豆、粉チーズ、牛乳、粉寒天、粉ゼラチン	スパゲッティ、油、小麦粉、じゃがいも、油、さとう	たまねぎ、セロリー、にんじん、ピーマン、マッシュルーム(缶)、パセリ、キャベツ、きゅうり、ホールコーン(缶)、にんじん、みかん(缶)、パインアップル(缶)	763 Kcal 29.7 g
30 水	麦ごはん	○	鮭の南部焼き かりか油揚げと野菜のひたし ぶどう豆 みそ汁	牛乳、鮭、油揚げ、けずりぶし、大豆、豆腐、生わかめ	米、おおむぎ、ごま、さとう	にんじん、こまつな、もやし、たまねぎ	753 Kcal 44.0 g