

令和7年度5月分献立表

世田谷区立三宿中学校

	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
1 木	図書室コラボ献立 黒砂糖パン	○	ポテトグラタン キャベツのクリームスープ	牛乳、豚肉、シュレッドチーズ、ベーコン、牛乳、調製豆乳	黒砂糖パン、じゃがいも、油、油、バター、小麦粉	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム（缶）、キャベツ、パセリ	768 Kcal 30.7 g
2 金	こどもの日にちなんだ献立 中華おこわ	○	中華あえ 中華風コーンスープ	豚肉、牛乳、鶏肉、鶏卵	もち米、米、油、ごま油、さとう、ごま、でん粉	ねぎ、（干）しいたけ、たけのこ（水煮）、キャベツ、きゅうり、もやし、にんじん、クリームコーン（缶）、こまつな	765 Kcal 27.5 g
7 水	豚肉とごぼうのごはん	○	卵焼き 青菜ののりあえ すまし汁	豚肉、刻み昆布、牛乳、鶏ひき肉、冷）えび、鶏卵、刻みのり、こんぶ、けずりぶし、豆腐、生わかめ	米、おおむぎ、油、さとう、油	ごぼう、にんじん、にんじん、たけのこ（水煮）、たまねぎ、（干）しいたけ、万能ねぎ、もやし、こまつな、ねぎ	766 Kcal 37.7 g
8 木	豆乳フレンチトースト	○	鶏肉とじゃがいものケチャップ炒め 野菜とマカロニのカレースープ	調製豆乳、鶏卵、牛乳、鶏肉、ベーコン、豚肉	食パン、さとう、バター、でん粉、油、油、じゃがいも、ごま、ごま、マカロニ	ピーマン、にんじん、たまねぎ、キャベツ	760 Kcal 36.4 g
9 金	カレーライス	○	こんにゃくサラダ りんごゼリー	豚肉、粉チーズ、牛乳、粉寒天、粉ゼラチン	米、おおむぎ、油、じゃがいも、バター、小麦粉、さとう、ごま油、ごま	にんにく、たまねぎ、セロリー、にんじん、りんご、しょうが、こんにゃく、きゅうり、にんじん、もやし、りんごジュース	883 Kcal 25.0 g
12 月	有機米の日 ごはん（有機米）	○	西湖豆腐（シーホー豆腐） わかめサラダ くだもの	牛乳、豚肉、豆腐、わかめ	米、油、さとう、でん粉、油、ごま、ごま	にんにく、しょうが、にんじん、たけのこ（水煮）、きくらげ（乾）、トマト、ねぎ、ピーマン、キャベツ、きゅうり、にんじん、美生柑	826 Kcal 34.7 g
13 火	つけ麺風ラーメン	○	野菜の甘酢かけ チーズケーキ	豚肉、豚骨、牛乳、クリームチーズ、生クリーム、鶏卵	油、ラード、ラーメン、ごま油、さとう、バター、三温糖、小麦粉	にんにく、しょうが、にんじん、キャベツ、ねぎ、もやし、きゅうり、レモン、パインアップル（缶）	761 Kcal 30.3 g
14 水	子ぎつねごはん	○	ししゃもの南蛮かけ きのこ入り煮びたし すりごまのみそ汁	鶏肉、油揚げ、牛乳、ししゃも、凍り豆腐、けずりぶし、豆腐	米、おおむぎ、さとう、小麦粉、でん粉、油、でん粉、ごま	にんじん、さやいんげん、たまねぎ、ピーマン、赤ピーマン、こまつな、もやし、えのきたけ、だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ	761 Kcal 37.3 g
15 木	ツナトースト	○	ハンガリアンシチュー コーンサラダ	ツナ（缶）、鶏卵、牛乳、ベーコン、豚肉、豚肉、粉チーズ	食パン、油、じゃがいも、バター、小麦粉、さとう	レモン、たまねぎ、ピーマン、にんじん、パセリ、キャベツ、にんじん、ホールコーン（缶）	802 Kcal 31.7 g
16 金	えびチャーハン	○	麻婆汁 きゅうりともやしの中華味 フルーツゼリー	鶏ひき肉、（冷）むきえび、鶏卵、牛乳、豚肉、豆腐、粉寒天、粉ゼラチン	米、おおむぎ、油、油、さとう、でん粉、ごま油、ごま	たまねぎ、にんじん、（干）しいたけ、ねぎ、（冷）グリーンピース、にんにく、しょうが、たけのこ（水煮）、チンゲンツアイ、きゅうり、もやし、みかん（缶）、パインアップル（缶）	786 Kcal 36.5 g
19 月	じゃこと青のりのごはん	○	肉じゃがうま煮 おひたし くだもの	じゃこ、あおのり、牛乳、豚肉、けずりぶし、凍り豆腐、ちくわ	米、ごま、油、さとう、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、こんにゃく、（冷）グリーンピース、もやし、こまつな、冷凍みかん	789 Kcal 31.9 g
20 火	ミルクパン	○	鶏肉のコーンマヨネーズ焼き ブロッコリーのサラダ ミネストローネ	牛乳、鶏肉、シュレッドチーズ、ベーコン、豚肉	ミルクパン、油、さとう、油、マカロニ	クリームコーン（缶）、パセリ、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、セロリー、かぶ、こまつな、ダイストマト（缶）	801 Kcal 39.0 g
21 水	有機米の日 ごはん（有機米）	○	ジャンボぎょうざ 春雨サラダ かみなし汁	牛乳、豚肉、凍り豆腐、豆腐、けずりぶし、豚肉、鶏卵	米、ぎょうざの皮、ごま油、でん粉、油、春雨、さとう	しょうが、キャベツ、ねぎ、にら、にんにく、きゅうり、にんじん、たまねぎ、（干）しいたけ	815 Kcal 32.4 g
22 木	ドライカレーサンド	○	ポトフ にんじんサラダ ホワイゼリー	豚肉、凍り豆腐、牛乳、ベーコン、豚肉、ウィンナー、ツナ（缶）、粉寒天、粉ゼラチン、乳酸菌飲料	ミルクパン、油、バター、小麦粉、じゃがいも、油、さとう、ごま	たまねぎ、にんじん、レーズン、キャベツ、セロリー、パセリ、にんじん、ホールコーン（缶）、レモン、らっきょう（甘酢漬）	791 Kcal 32.3 g
23 金	親子丼	○	かぶのレモンじょうゆかけ みそ汁	鶏肉、凍り豆腐、鶏卵、刻みのり、牛乳、けずりぶし、油揚げ、豆腐、生わかめ	米、おおむぎ、さとう、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、こんにゃく、（干）しいたけ、糸みつば、かぶ、こまつな、レモン、ねぎ	778 Kcal 35.7 g
27 火	ハッシュドポークライス	○	フレンチサラダ ぶどうゼリー	豚肉、生クリーム、牛乳、粉寒天、粉ゼラチン	米、おおむぎ、油、じゃがいも、バター、小麦粉、さとう	たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、ぶどうジュース	859 Kcal 25.5 g
28 水	冷し五目めん	○	いかとじゃがいもの揚げ煮 野菜のからしじょうゆかけ	こんぶ、けずりぶし、豚肉、油揚げ、うずら卵（水煮）、牛乳、いか	冷凍うどん、さとう、でん粉、小麦粉、油、じゃがいも	きゅうり、（干）しいたけ、にんじん、たけのこ（水煮）、しょうが、こまつな、もやし、にんじん	750 Kcal 37.2 g
29 木	ドリア	○	ベーコンと水菜のサラダ くだもの	ベーコン、鶏肉、冷）えび、いか、牛乳、調製豆乳、粉チーズ、牛乳	米、おおむぎ、バター、油、小麦粉、さとう	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム（缶）、パセリ、キャベツ、きゅうり、もやし、水菜、にんじん、メロン	803 Kcal 28.6 g
30 金	セルフ金びらフィッシュバーガー	○	ごまドレサラダ にらたまスープ	メルルーサ、牛乳、鶏肉、豆腐、鶏卵	ミルクパン、でん粉、小麦粉、油、油、さとう、ごま油、ごま	しょうが、ごぼう、にんじん、キャベツ、ホールコーン（缶）、たまねぎ、にんじん、きくらげ（乾）、にら	751 Kcal 38.3 g