

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, ジャガイモ, 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, バセリ	768 Kcal 30.7 g
2金	子どもの日にちなんだ献立 中華おこわ	○	中華あえ 中華風コンースープ	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 37.1 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, ジャガイも, 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, ジャガイも, 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(シーホーどうふ) 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	○	ハンカリアンシチュー 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, ジャガイも, 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, ジャガイも	たまねぎ, にんじん, こんにゃく, (冷)グリンピース, もやし, こまつな, 冷凍みかん	789 Kcal 31.9 g
20火	ミルクパン	○	鶏肉のコンマヨネース焼き ブロッコリーのサラダ ミニストローネ	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 かみないけ汁	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	○	ホット にんじんサラダ ホワイトゼリー	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, ジャガイも, 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	○	かぶのレモンじゅうゆかけ 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, ジャガイも	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 35.1 g
27火	ハッシュドポークリース	○	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, ジャガイも, 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, ぶどうゼリー	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 野菜のからしじゅうゆかけ	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, ジャガイも	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	セルフ金ぴ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