

# 令和7年度6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	カレーピラフ	○	大豆とコーンのフリッター 卵スープ	豚肉, 牛乳, 大豆, ハム ロース, 鶏卵, 牛乳, 鶏肉	米, おおむぎ, バター, 油, 小麦粉, 油, でん粉	にんじん, たまねぎ, ピーマン, マッシュルーム(缶), ホールコーン(缶), トマト, こまつな	744 kcal 28.5 g
3火	麦ごはん	○	魚のごまだれかけ おひたし みそ汁	牛乳, さば, 油揚げ	米, おおむぎ, 三温糖, ごま, ごま, ごま, さとう	もやし, こまつな, にんじん, かぼちゃ, たまねぎ, えのきたけ	792 kcal 32.8 g
4水	ピザトースト	○	クリームシチュー フレンチサラダ	ベーコン, シュレッドチーズ, 牛乳, 鶏肉, 牛乳, 調製豆乳, 粉チーズ, 生クリーム	食パン, 油, 油, ジャガイモ, バター, 小麦粉, さとう	にんにく, たまねぎ, マッシュルーム(缶), ピーマン, にんじん, キャベツ, もやし, きゅうり, にんじん	761 kcal 32.2 g
5木	かみかみ献立 豆ごはん	○	鶏肉の照り焼きソース かみかみサラダ 豚汁	大豆, じゃこ, あおのり, 牛乳, 鶏肉, いか, 豚肉, 豆腐	米, おおむぎ, でん粉, 油, さとう, 油, 三温糖, ごま油, ごま, ジャガイモ	たまねぎ, ごぼう, だいこん, にんじん, きゅうり, にんじん, こんにゃく, ねぎ	851 kcal 40.8 g
6金	図書室コラボ献立 キャベツとツナのスペゲッティ	○	イタリアンスープ おからマフィン	ベーコン, ツナ(缶), 牛乳, 鶏肉, 粉チーズ, 鶏卵, 牛乳, おから	スパゲッティ, 油, 油, ジャガイモ, パン粉, 小麦粉, バター, さとう	にんにく, にんじん, たまねぎ, レモン, キャベツ, セロリー, ホールコーン(缶), ほうれんそう	816 kcal 34.2 g
9月	ビビンバ	○	きゅうりのみそソテー わかめスープ くだもの	豚肉, 牛乳, 豆腐, 鶏卵, 生わかめ	米, おおむぎ, 油, さとう, ごま油, ごま	しょうが, ゼンまい, たけのこ(水煮), こまつな, もやし, きゅうり, にんにく, にんじん, えのきたけ, 冷凍みかん	786 kcal 32.6 g
10火	あげパン(きな粉)	○	たまごときのこのスープ 中華サラダ ポテトクリーム焼き	きな粉, 牛乳, 鶏肉, 豆腐, 鶏卵, ベーコン, 生クリーム, シュレッドチーズ	コッペパン, 油, さとう, でん粉, ごま油, ジャガイモ, バター	生しいたけ(菌床栽培、生), シメジ, えのきたけ, こまつな, キャベツ, もやし, きゅうり, にんじん, たまねぎ	792 kcal 32.4 g
11水	麦ごはん	○	ひじきのぶりかけ ししゃものカレー揚げ 切り干し大根のベーコンソテー 鶏ごぼう汁	牛乳, 干ひじき, 粉かつお, ししゃも, ベーコン, 鶏肉, 生揚げ	米, おおむぎ, 油, 三温糖, ごま, 小麦粉, 油	にんにく, にんじん, 切干したいこん, こまつな, もやし, ごぼう, だいこん, こんにゃく, (干) しいたけ, ねぎ	758 kcal 32.7 g
12木	じゃこと青のりのごはん	○	肉じゃがうま煮 おひたし	じゃこ, あおのり, 牛乳, 豚肉, 凍り豆腐, ちくわ	米, ごま, 油, さとう, ジャガイモ	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	749 kcal 31.3 g
13金	ミルクトースト	○	トマトシチュー 炒り卵サラダ	牛乳, 牛乳, 豚肉, 粉チーズ, 鶏卵, ベーコン	食パン, バター, さとう, 油, ジャガイモ, 小麦粉, 油	たまねぎ, にんじん, トマト, パセリ, キャベツ, もやし, きゅうり	764 kcal 26.8 g
16月	魚のかば焼丼	○	大根の梅ドレッシング みそ汁	いわし, 牛乳, 豆腐, 生わかめ	米, おおむぎ, でん粉, 小麦粉, 油, さとう, 油	しょうが, だいこん, もやし, にんじん, 梅(塩漬), 切干したいこん, えのきたけ, こまつな, ねぎ	765 kcal 33.6 g
17火	三色ピラフ	○	イタリアンサラダ 野菜のスープ 白ごまプリン	鶏肉, 牛乳, ベーコン, 粉寒天, 粉ゼラチン, 豆乳, 生クリーム	米, 油, バター, さとう, ジャガイモ, ごま	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, もやし, きゅうり, にんじん, シメジ, ズッキーニ, こまつな	775 kcal 23.3 g
18水	ソース焼きそば	○	お豆かりんとう 中華風コーンスープ	豚肉, あおのり, 牛乳, 大豆, 牛乳, 鶏肉, 豆腐, 鶏卵	むし中華麺, 油, さつまいも, でん粉, 油, さとう, ごま	たまねぎ, にんじん, キャベツ, もやし, にら, クリームコーン(缶)	753 kcal 33.2 g
19木	麻婆春雨丼	○	塩ナムル 黒蜜寒天	豚肉, 牛乳, 粉寒天, きな粉	米, おおむぎ, 油, さとう, 春雨, でん粉, ごま油, 油, 三温糖, ごま, 黒蜜	にんにく, しょうが, にんじん, たけのこ(水煮), (干) しいたけ, ねぎ, もやし, ほうれんそう, にんじん	773 kcal 23.6 g
20金	チリコンカンドッグ	○	シーフードチャウダー くだもの	豚肉, 大豆, 牛乳, ベーコン, 鶏肉, 冷えび, いか, 牛乳, 調製豆乳, 粉チーズ	ミルクパン, 油, さとう, 小麦粉, ジャガイモ, 油, バター	にんにく, たまねぎ, にんじん, セロリー, クリームコーン(缶), パセリ, 小玉すいか	785 kcal 37.0 g
26木	チキンカレーライス	○	シャキシャキ野菜 ぶどうゼリー	鶏肉, 粉チーズ, 牛乳, 粉寒天, 粉ゼラチン	米, おおむぎ, 油, ジャガイモ, 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, にんじん, だいこん, なす, きゅうり, しょうが, ぶどうジュース	831 kcal 23.2 g
27金	有機米・有機野菜の日 ごはん(有機米)	○	かつおの揚げ煮 (有機人参入り) 青菜とわかめのレモンじょうゆ くだもの	牛乳, かつお, 大豆, 生わかめ	米, でん粉, 油, ジャガイモ, さとう, ごま	しょうが, にんじん, (冷) グリンピース, こまつな, もやし, きゅうり, レモン, 冷凍みかん	807 kcal 32.9 g
30月	コッペパン マーマレードジャム	○	シシリアン 野菜のイタリアントレッシングかけ	牛乳, 鶏肉, いか, 冷えび, 牛乳, 調製豆乳, 粉チーズ	ミルクパン, マーマレード, 油, バター, 小麦粉, スパゲッティ, さとう	たまねぎ, マッシュルーム(缶), にんじん, ピーマン, キャベツ, もやし, きゅうり	801 kcal 34.1 g