

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、ローズ、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、じゃがいも、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、じゃがいも	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パゲッティ	○	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、じゃがいも、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、ぜんまい、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、じゃがいも、バター	生しいたけ(菌床栽培、生)、しめじ、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	○	ひじきのふいかけ 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、切干しだいこん、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、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	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、じゃがいも、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)、切干しだいこん、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、じゃがいも、ごま	たまねぎ、にんじん、ホールコーン(缶)、(冷)グリーンピース、キャベツ、もやし、きゅうり、にんじん、しめじ、ズッキーニ、こまつな	775 Kcal 23.3 g
18水	ソース焼きそば	○	お豆かきんどう 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、じゃがいも、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、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、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、じゃがいも、さとう、ごま	しょうが、にんじん、(冷)グリーンピース、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ーシングかけ	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