

令和7年度7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
1 火	スタミナ丼	○	ちくわの磯辺揚げ にらたまスープ	豚肉、牛乳、ちくわ、鶏卵、あおのり、鶏肉、豆腐	米、油、でん粉、小麦粉、油、でん粉、ごま油	にんにく、しょうが、たまねぎ、たけのこ（水煮）、にんじん、ピーマン、にんじん、にら	848 Kcal 38.2 g
2 水	有機米の日 ごはん（有機米）	○	魚のピリ辛ソースかけ ビーンズフライサラダ みそ汁	牛乳、さば、大豆、鶏肉、豆腐、油揚げ	米、ごま油、でん粉、油、さとう、ごま	にんにく、しょうが、りんご、キャベツ、もやし、きゅうり、にんじん、たまねぎ、とうがん、水菜	836 Kcal 34.2 g
3 木	スパゲティミートソース	○	にんじんサラダ パインケーキ	ベーコン、豚肉、大豆、粉チーズ、牛乳、ツナ（缶）、鶏卵、牛乳	スパゲッティ、油、小麦粉、油、さとう、ごま、バター	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、にんじん、ホールコーン（缶）、レモン、らっきょう（甘酢漬）、パインアップル（缶）	878 Kcal 35.0 g
4 金	ごはん	○	ふいかけ ジャガイモのそぼろ煮 もやしのカレーじょうゆかけ	牛乳、じゃこ、あおのり、わかめ、豚肉、大豆、凍り豆腐	米、ごま、油、さとう、じゃがいも	しょうが、こんにゃく、にんじん、たまねぎ、（冷）グリーンピース、もやし、にんじん	787 Kcal 35.2 g
7 月	七夕献立 五目ずし	○	魚のマヨネーズ焼き 七夕汁 くだもの	油揚げ、鶏肉、鶏卵、牛乳、鮭、鶏肉、豆腐	米、さとう、油、パン粉、そうめん	（干）しいたけ、ごぼう、にんじん、しょうが（酢漬）、さやいんげん、たまねぎ、パセリ、えのきたけ、冷凍みかん	829 Kcal 44.5 g
8 火	きな粉豆乳トースト	○	ポークシチュー トロピカルサラダ	調製豆乳、きな粉、牛乳、豚肉、ベーコン、生クリーム	食パン、さとう、油、じゃがいも、バター、小麦粉	たまねぎ、にんじん、（冷）グリーンピース、きゅうり、にんじん、ホールコーン（缶）	781 Kcal 27.7 g
9 水	梅じゃこチャーハン	○	春巻き 中華風コンスープ	じゃこ、刻みのり、牛乳、豚肉、鶏肉、豆腐、鶏卵	米、油、ごま、春巻の皮、でん粉、春雨、ごま油、小麦粉、油、でん粉	たまねぎ、にんじん、（干）しいたけ、ねぎ、刻み梅、にんにく、しょうが、たけのこ（水煮）、キャベツ、にんじん、クリームコーン（缶）、こまつな	803 Kcal 31.1 g
10 木	ミルクパン	○	鶏肉のチーズ焼き バターポテト レンズ豆のトマトスープ	牛乳、鶏肉、シュレッドチーズ、ベーコン、レンズまめ	ミルクパン、パン粉、じゃがいも、バター、油	しょうが、パセリ、にんにく、セロリー、たまねぎ、にんじん、ダイストマト（缶）、キャベツ	771 Kcal 38.2 g
11 金	夏野菜の豚キムチ丼	○	ザーサイスープ ホワイトゼリー	豚肉、牛乳、鶏肉、豆腐、鶏卵、粉寒天、粉ゼラチン、乳酸菌飲料	米、ごま油、油、三温糖、でん粉、さとう	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、（干）しいたけ、キムチ、ピーマン、なす、（冷）グリーンピース、にんじん、ねぎ、にら、ザーサイ	776 Kcal 31.7 g
14 月	わかめごはん	○	豆入り筑前煮 みそ汁	わかめ、牛乳、大豆、鶏肉、さつま揚げ、生揚げ	米、油、さとう、じゃがいも	しょうが、ごぼう、たけのこ（水煮）、こんにゃく、にんじん、（干）しいたけ、（冷）グリーンピース、白菜、ねぎ	803 Kcal 35.6 g
15 火	冷し中華	○	かぶの甘酢かけ キャロットケーキ	油揚げ、鶏肉、牛乳、スキムミルク、鶏卵、牛乳	ラーメン、油、さとう、ごま油、小麦粉、バター	きゅうり、もやし、にんじん、きくらげ（乾）、かぶ、こまつな、みかんジュース	859 Kcal 34.9 g
16 水	黒砂糖パン	○	魚のエスカベージュ カレーポテト ベーコンと野菜のスープ	牛乳、まあじ、ベーコン、豚肉、ひよこまめ	黒砂糖パン、でん粉、小麦粉、油、油、三温糖、じゃがいも、バター	トマト、ピーマン、たまねぎ、にんじん、キャベツ、こまつな	785 Kcal 33.2 g
17 木	図書室コラボ献立 夏野菜のカレーライス	○	フレンチサラダ くだもの	鶏肉、粉チーズ、牛乳	米、油、バター、小麦粉、さとう	にんにく、セロリー、たまねぎ、にんじん、トマト、なす、かぼちゃ、しょうが、キャベツ、きゅうり、にんじん、小玉すいか	816 Kcal 24.4 g