

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 ピ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	スペaghetti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	○	ぶりかけ シャカイモのとぼろ煮 もやしのかレージョウゆかけ	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,えのきだけ,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 中華風コンースープ	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,小玉いか	816 Kcal 24.4 g