

# 令和7年度9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 火	ミルクトースト	○	ボトフ(2AD) もやしとツナのサラダ	牛乳, 牛乳, 豚肉, ウィンナー, まぐろ缶詰	食パン, バター, さとう, ジャガイモ, 油	にんじん, たまねぎ, キャベツ, セロリー, パセリ, もやし, きゅうり, にんじん	748 kcal 30.5 g
3 水	冷やしきつねうどん	○	かきあげ おひたし	豚肉, 油揚げ, 牛乳, ジャコ, 大豆, 冷えび, 鶏卵	冷凍うどん, さとう, 小麦粉, でん粉, 油	ねぎ, たまねぎ, にんじん, こねぎ, こまつな, もやし	773 kcal 37.8 g
4 木	麦ごはん	○	鶏肉の南蛮漬け きんぴらごぼう けんちん汁	牛乳, 鶏肉, さつま揚げ, 鶏肉, 豆腐	米, おおむぎ, 油, さとう, でん粉, ごま油, ごま, ジャガイモ	しょうが, にんじん, たまねぎ, ビーマン, ごぼう, にんじん, こんにゃく, さやいんげん, こんにゃく, だいこん, ねぎ	797 kcal 35.9 g
5 金	あんかけチャーハン	○	豚肉とじゃがいもの炒め物 パンサンスー	鶏ひき肉, むきえび, 鶏卵, 牛乳, 豚肉	米, おおむぎ, ごま油, 油, でん粉, 小麦粉, ジャガイモ, さとう, ごま, 春雨	しょうが, ねぎ, にんじん, たけのこ(水煮), (干)しいたけ, きくらげ(乾), (冷)グリンピース, にんにく, キャベツ, きゅうり	762 kcal 33.3 g
8 月	チリビーンスライス	○	コーンサラダ くだもの	豚肉, 大豆煮汁, 大豆, 粉チーズ, 牛乳	米, おおむぎ, 油, 油, ジャガイモ, 小麦粉, さとう	にんにく, たまねぎ, トマトジュース, キャベツ, にんじん, ホールコーン(缶), なし	785 kcal 30.4 g
9 火	ミレクパン	○	コロッケ じゃこと豆のサラダ 卵スープ	牛乳, 豚肉, 粉チーズ, 生クリーム, 牛乳, 鶏卵, ジャコ, ひよこまめ, ベーコン, 鶏肉	ミルクパン, ジャガイモ, 油, ポテトパウダー, 小麦粉, パン粉, パン粉, さとう, ごま油, ごま, でん粉	たまねぎ, にんじん, キャベツ, 水菜, にんじん, トマト, パセリ	822 kcal 34.4 g
10 水	ひじきごはん	○	魚の照り焼き もやしのおひたし 豚汁	鶏肉, 油揚げ, 干ひじき, 牛乳, 鮭, 豚肉, 豆腐	米, おおむぎ, 油, さとう, でん粉, ジャガイモ	にんじん, ごぼう, (干)しいたけ, さやえんどう, しょうが, もやし, こまつな, にんじん, だいこん, こんにゃく, ねぎ	751 kcal 46.4 g
11 木	セサミビスキュイパン	○	キャベツと鶏肉のカレー煮込み カルボナーラポテト	鶏卵, 牛乳, 鶏肉, ベーコン, 牛乳, 生クリーム, 粉チーズ	ミルクパン, バター, さとう, ごま, 小麦粉, 油, 油, ジャガイモ	にんにく, たまねぎ, にんじん, キャベツ	810 kcal 30.5 g
12 金	有機米・有機野菜の日 ごはん(有機米)	○	有機人参入り豚肉と大根のうま煮 ごま酢かけ 冷凍みかん(1ABC・2BC)	牛乳, 豚肉, うずら卵(水煮)	米, 油, さとう, ジャガイモ, ごま	しょうが, だいこん, こんにゃく, にんじん, 白菜, もやし, きゅうり, 冷凍みかん	740 kcal 25.8 g
16 火	中華丼(1A)	○	大豆の磯揚げ(3D) ぶどうゼリー(1ABD・2C)	豚肉, いか, (冷)むきえび, うずら卵(水煮), 牛乳, 大豆, あおのり, 粉寒天, 粉ゼラチン	米, おおむぎ, 油, さとう, でん粉, ごま油, 油	にんにく, しょうが, (干)しいたけ, たけのこ(水煮), にんじん, ねぎ, 白菜, チンゲンツアイ, ぶどうジュース	818 kcal 33.2 g
17 水	スペaghetti地中海ソース	○	ブロッコリーのサラダ ポテトクリーム焼き(3A)	いか, 冷えび, 牛乳, ベーコン, 牛乳, 調製豆乳, シュレッドチーズ	スパゲッティ, 油, バター, 小麦粉, さとう, 油, ジャガイモ, パン粉	赤とうがらし, にんにく, セロリー, たまねぎ, にんじん, トマト(水煮), パセリ, キャベツ, ブロッコリー, にんじん	767 kcal 36.4 g
18 木	しめじごはん	○	ししゃものからあげ(3D) 野菜の磯辺あえ みそ汁	鶏肉, 油揚げ, 牛乳, ししゃも, 刻みのり, 豆腐, 生わかめ	米, おおむぎ, さとう, でん粉, 小麦粉, 油, ジャガイモ	にんじん, しめじ, さやいんげん, もやし, 白菜, ねぎ	751 kcal 35.0 g
19 金	里芋ピラフ	○	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, おおむぎ, 油, さといも, さとう, バター, ジャガイモ, ごま	マッシュルーム(缶), にんじん, (冷)グリンピース, キャベツ, もやし, きゅうり, にんじん, たまねぎ, しめじ, ズッキーニ, こまつな	786 kcal 25.4 g
22 月	豚と豆もやしの中華ご飯	○	切り干し大根のシャキシャキサラダ サンラータン	豚肉, 牛乳, ハム, 鶏肉, 豆腐, 鶏卵	米, おおむぎ, 油, さとう, ごま油, ごま, でん粉, でん粉	にんにく, しょうが, にんじん, 豆もやし, ねぎ, にら, 切干したいこん, こまつな, もやし, たまねぎ, にんじん, たけのこ(水煮), (干)しいたけ, きくらげ(乾)	785 kcal 29.8 g
24 水	麦ごはん	○	魚のバーベキュー風ソース 和風サラダ みそ汁	牛乳, さば, わかめ, 鶏肉, 豆腐, 油揚げ	米, おおむぎ, 三温糖, ジャガイモ, 油	りんご, レモン, キャベツ, ごぼう, にんじん, えのきたけ, きゅうり, ホールコーン(缶), とうがん, 水菜	783 kcal 32.7 g
26 金	図書室コラボ献立 きな粉あげパン (1ABC・2年・3ABC)		セレクト飲み物 肉団子入り春雨スープ 野菜のドレッシングかけ くだもの	きな粉, 牛乳, 鶏ひき肉, 豆腐, うずら卵(水煮)	コッペパン, 油, さとう, ごま油, でん粉, 春雨	にんじん, たけのこ(水煮), (干)しいたけ, しょうが, ねぎ, 白菜, こまつな, キャベツ, もやし, きゅうり, 巨峰	763 kcal 33.0 g
29 月	カレーライス (1年・2ABC・3ABC)	○	和風サラダ ホワイトゼリー(2C)	豚肉, 粉チーズ, 牛乳, 粉寒天, 粉ゼラチン, 乳酸菌飲料	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, キャベツ, もやし, きゅうり	848 kcal 24.8 g
30 火	つけ麺風ラーメン (1ACD・2ABC・3ABC)	○	野菜の甘酢かけ(1B) チーズケーキ(1BC・2A)	豚肉, 牛乳, クリームチーズ, 生クリーミー, 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)	760 kcal 30.3 g

献立名の後ろにリクエストのあったクラスを記載しています