

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	○	ポトフ(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、じゃがいも、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、じゃこ、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、じゃがいも	しょうが、にんじん、たまねぎ、ピーマン、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、じゃがいも、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)グリーンピース、にんにく、キャベツ、きゅうり	762 Kcal 33.3 g
8月	チリビーンズライス	○	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、じゃがいも、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	ミルクパン	○	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、じゃこ、ひよこまめ、ベーコン、鶏肉	ミルクパン、じゃがいも、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、じゃがいも	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、じゃがいも	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、じゃがいも、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	スパゲッティ地中海ソース	○	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、じゃがいも、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、じゃがいも	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、さとも、さとう、バター、じゃがいも、ごま	マッシュルーム(缶)、にんじん、(冷)グリーンピース、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、切干しだいこん、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	○	魚のハーベキューソース 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、じゃがいも、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、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、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、生クリーム、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、パイナップル(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