

# 令和7年度10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	1人分 たんぱく質
1 水	ミルクパン	○	チーズ入りスペイン風オムレツ コーンサラダ トマトスープ	牛乳, 豚肉, 鶏卵, ダイスチーズ, わかめ, ベーコン, 豚肉, ひよこまめ	ミルクパン, じゃがいも, バター, 油, さとう	たまねぎ, パセリ, キャベツ, にんじん, ホールコーン(缶), にんじん, セロリー, ホールトマト(缶), かぶ, こまつな	771 kcal 34.0 g
2 木	麦ごはん	○	魚の西京焼き きざみこんぶの五目煮 吉野汁	牛乳, さわら, 刻み昆布, 油揚げ, 鶏肉, 豆腐	米, おおむぎ, 油, じゃがいも, さとう, でん粉	しょうが, にんじん, ごぼう, (干)しいたけ, ねぎ, こまつな	780 kcal 38.9 g
3 金	ジャージャンドーフドン 家常豆腐丼	○	春雨サラダ くだもの	豚肉, 生揚げ, 牛乳, ハム	米, おおむぎ, 油, さとう, でん粉, ごま油, 春雨	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, キャベツ, きゅうり, にんじん, たまねぎ, りんご	844 kcal 34.7 g
6 月	月見献立 さんまごはん	○	沢煮鮎 キャベツの塩こんぶかけ 月見だんご	さんま, 牛乳, 豚肉, 塩昆布, きな粉, 刻みのり	米, おおむぎ, でん粉, 油, 三温糖, ごま, 白玉もち, さとう	しょうが, (干)しいたけ, たけのこ(水煮), ごぼう, にんじん, もやし, こまつな, キャベツ	877 kcal 31.2 g
7 火	シュガーバタートースト	○	ホワイトビーンズシチュー もやしとツナのサラダ	牛乳, ベーコン, 鶏肉, ひよこまめ, いんげんまめ, 調製豆乳, 牛乳, 生クリーム, まぐろ缶詰	食パン, バター, グラニュー糖, 油, じゃがいも, 小麦粉	たまねぎ, にんじん, もやし, きゅうり	790 kcal 28.8 g
8 水	チキンカレーライス (2D)	○	こんにゃくサラダ(1D) フルーツゼリー(1C)	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, ごま油, ごま	にんにく, たまねぎ, セロリー, にんじん, りんご, しょうが, こんにゃく, きゅうり, もやし, みかん(缶), パインアップル(缶)	861 kcal 23.6 g
9 木	ココアパン	○	ポテトグラタン(2AB) マカロニスーフ くだもの	牛乳, 豚肉, シュレッドチーズ, 鶏肉	ココアパン, じゃがいも, 油, 油, マカロニ	たまねぎ, にんじん, にんじん, パセリ, なし	781 kcal 32.4 g
10 金	ビビンバ(3C)	○	きゅうりのみそソテー わかめスーフ 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, みかん	784 kcal 32.6 g
14 火	わかめごはん	○	豆入り筑前煮 みそ汁 くだもの	わかめ, 牛乳, 大豆, 鶏肉, さつま揚げ, 生揚げ	米, おおむぎ, 油, さとう, じゃがいも, でん粉	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, えだまめ(冷凍), 白菜, ねぎ, みかん	768 kcal 31.6 g
15 水	ピザトースト	○	コーンシチュー 炒り卵サラダ	ウィンナー, シュレッドチーズ, 牛乳, ベーコン, 鶏肉, 牛乳, 調製豆乳, 粉チーズ, 鶏卵, ベーコン	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, クリームコーン(缶), ホールコーン(缶), えだまめ(冷凍), キャベツ, きゅうり, にんじん	831 kcal 37.1 g
16 木	秋の香りごはん	○	魚の照り焼き じゃが芋の甘辛煮 みそ汁	鶏肉, 牛乳, 鮭, 鶏ひき肉, 生わかめ, 生揚げ	米, さつまいも, 油, さとう, じゃがいも, でん粉	にんじん, しめじ, (干)しいたけ, しょうが, えだまめ(冷凍), だいこん	748 kcal 44.1 g
17 金	つけ麺風カレーうどん	○	野菜のごまあえ 抹茶フリン	豚肉, 油揚げ, 牛乳, 粉寒天, 牛乳, 生クリーム, コンデンスミルク(加糖練乳), 粉ゼラチン	油, でん粉, 冷凍うどん, さとう, ごま	たまねぎ, にんじん, こまつな, もやし, きゅうり	793 kcal 32.2 g
20 月	麦ごはん	○	ジャンボぎょうざ (1AB,2年,3BCD) 中華風サラダ わかめと卵のスーフ	牛乳, 豚肉, ハム, 豆腐, 生わかめ, 鶏卵, 刻みのり	米, おおむぎ, ぎょうざの皮, ごま油, でん粉, 油, さとう, でん粉, ごま	しょうが, キャベツ, ねぎ, にら, にんにく, 白菜, もやし, きゅうり	783 kcal 29.5 g
21 火	フレンチトースト (1D)	○	ポルシチ ビーンズサラダ キャロットゼリー	牛乳, 鶏卵, 牛乳, 豚肉, ひよこまめ, 白いんげん豆, ツナ(缶), 粉寒天, 粉ゼラチン	食パン, さとう, バター, 油, じゃがいも	にんにく, たまねぎ, セロリー, にんじん, キャベツ, パセリ, きゅうり, みかんジュース	823 kcal 35.4 g
22 水	麦ごはん	○	魚のごまだれかけ おひたし 豆腐汁	牛乳, さば, 油揚げ, かつお加工品(かつお節), 豚肉, 豆腐, 刻みのり	米, おおむぎ, 三温糖, ごま, ごま, さとう	こまつな, にんじん, もやし, にんじん, 白菜, ねぎ	846 kcal 36.9 g
23 木	ドライカレーサンド (1A)	○	ポトフ 有機にんじんのサラダ ヨーグルト	豚肉, 凍り豆腐, 牛乳, ベーコン, 豚肉, ウィンナー, ツナ(缶), ヨーグルト	ミルクパン, 油, バター, 小麦粉, じゃがいも, 油, さとう, ごま	たまねぎ, にんじん, レーズン, キャベツ, セロリー, 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)	823 kcal 37.2 g
24 金	ゆかりごはん	○	鶏肉のからあげ(1D) 和風サラダ みそ汁 くだもの	牛乳, 鶏肉, わかめ, 油揚げ, 刻みのり	米, おおむぎ, さとう, でん粉, 小麦粉, 油, 油, ごま, ごま, じゃがいも	しょうが, キャベツ, きゅうり, もやし, にんじん, たまねぎ, えのきたけ, みかん	865 kcal 32.2 g
28 火	黒砂糖パン	○	豆腐のナゲット シーザーサラダ 白インゲンの田舎風スーフ	牛乳, 豆腐, 鶏ひき肉, おから, クリームチーズ, ベーコン, 豚肉, 白いんげん豆	黒砂糖パン, でん粉, パン粉, 油, さとう, 油, じゃがいも	たまねぎ, キャベツ, きゅうり, にんじん, にんにく, にんじん, こまつな	822 kcal 34.6 g
29 水	麦ごはん	○	肉じゃがうき煮 ひとしお野菜 りんごゼリー	牛乳, 豚肉, 凍り豆腐, 粉寒天, 粉ゼラチン	米, おおむぎ, 油, さとう, じゃがいも	たまねぎ, にんじん, こんにゃく, えだまめ(冷凍), キャベツ, きゅうり, しょうが, りんごジュース	817 kcal 31.4 g
30 木	ソース焼きそば	○	豆腐とえのきたけのスーフ フルーツ白玉 (1ABC,2年,3ABC)	豚肉, あおのり, 牛乳, 鶏肉, 豆腐	むし中華麺, 油, 油, さとう, 白玉もち	たまねぎ, にんじん, キャベツ, もやし, にら, にんじん, えのきたけ, しょうが, ねぎ, きょうな, みかん(缶), パインアップル(缶)	785 kcal 28.4 g
31 金	図書室コラボ献立 麦ごはん	○	ししやものいそべあげ 青菜とわかめのかんきつじょうゆ かぼちゃのケーキ	牛乳, ししやも, 鶏卵, あおのり, 生わかめ, 生クリーム, スキムミルク	米, おおむぎ, 小麦粉, 油, さとう, バター	こまつな, もやし, きゅうり, レモン, かぼちゃ	757 kcal 26.4 g

献立名の後ろにあったクラスを記載しました