

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	IUPAC - 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	○	沢煮椀 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	○	ホワイトピーンズシチュー 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、生クリーミー、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) マカロニースープ 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、バセリ、なし	781 kcal 32.4 g
10 金	ビビンバ (3C)	○	きゅうりのみぞソテー わかめスープ 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 みぞ汁 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	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	ウインナー、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 みぞ汁	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 抹茶プリン	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	○	ジャンボざつや (1AB,2年,3BCD) 中華風サラダ わかめと卵のスープ	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)	○	ボルシチ ピーンスサラダ 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、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)	○	ボトフ 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、ウインナー、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 みぞ汁 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プ	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	○	肉じゃがうま煮 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、りんごゼリー	817 kcal 31.4 g
30 木	ソース焼きそば	○	豆腐とえのきだけのスープ 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	○	ししゃものいそべあげ 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、ししゃも、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