

令和7年度11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人あたり たんぱく質
4火	えびチャーハン	○	小松菜のチーズカレー春巻き わかめスープ ぶどうゼリー	(冷)むきえび、鶏卵、牛乳、豚肉、大豆、 ダイスターズ、鶏肉、わかめ、粉寒天、 粉ゼラチン	米、おおむぎ、油、春巻の皮、でん粉、小 麦粉、油、ごま、さとう	たまねぎ、にんじん、(干)しいたけ、ね ぎ、えだまめむき身(冷凍)、にんにく、 しょうが、こまつな、もやし、ぶどう ジュース	877 kcal 35.9 g
5水	ミルクトースト	○	トマトシチュー 炒り卵サラダ くだもの	牛乳、牛乳、豚肉、粉チーズ、鶏卵、ペー コン	食パン、バター、さとう、油、じゃがい も、小麦粉、油	たまねぎ、にんじん、トマト、パセリ、 キャベツ、きゅうり、りんご	838 kcal 27.9 g
6木	大豆いり子ぎつねごはん	○	鶏肉の照り焼きソース(3A) 野菜のおかかけ せたがや根菜汁	油揚げ、大豆、牛乳、鶏肉、糸けずり	米、おおむぎ、さとう、油、三温糖、さ と	にんじん、えだまめむき身(冷凍)、た まねぎ、白菜、こまつな、にんじん、だ いこん、ごぼう、ねぎ	770 kcal 34.0 g
7金	かみかみ献立・有機米の日 ごはん(有機米)	○	魚のピリ辛ソースかけ かみかみサラダ 豚汁	牛乳、さば、するめ、豚肉、豆腐	米、ごま油、さとう、じゃがいも	にんにく、しょうが、りんご、ごぼう、 だいこん、にんじん、きゅうり、にんじ ん、こんにゃく、ねぎ	853 kcal 38.9 g
10月	豚肉とごぼうのごはん	○	揚げ豆腐(ぎせい豆腐) 野菜のごまあえ みそ汁	豚肉、刻み昆布、牛乳、鶏ひき肉、豆腐、 鶏卵、生わかめ	米、おおむぎ、油、さとう、三温糖、ご ま、ごま、ごま、じゃがいも	ごぼう、にんじん、にんじん、たけのこ (水煮)、(干)しいたけ、ねぎ、しょう が、こまつな、もやし	799 kcal 38.5 g
11火	図書室コラボ献立 パン	○	アップルチーズハンバーグ グリーンサラダ ミネストローネ	牛乳、豚肉、牛乳、鶏卵、ダイスターズ、 ベーコン、豚肉	パン、パン粉、油、油、さとう、マカ ロニ	たまねぎ、りんご、キャベツ、きゅう り、ブロッコリー、にんじん、セロ リー、かぶ、こまつな、ダイストマト (缶)	842 kcal 38.5 g
12水	麦ごはん	○	ふりかけ ししゃもの南蛮かけ 即席漬 呉汁	じゃこ、糸けずり、牛乳、ししゃも、調 製豆乳、鶏肉、大豆	米、おおむぎ、ごま、三温糖、小麦粉、で ん粉、油、さとう、でん粉、さといも	たまねぎ、ピーマン、赤ピーマン、キャ ベツ、きゅうり、にんじん、しょうが、 だいこん、ごぼう、こんにゃく、ねぎ	811 kcal 39.9 g
13木	スパゲッティナポリタン	○	ポテト入りフレンチサラダ キャロットケーキ(1C 3A)	ベーコン、豚肉、粉チーズ、牛乳、鶏卵、 牛乳	スパゲッティ、油、じゃがいも、油、さ とう、小麦粉、バター	たまねぎ、にんじん、ピーマン、マッ シュルーム(缶)、キャベツ、きゅうり、 ホールコーン(缶)、にんじん、みかん ジュース	819 kcal 28.5 g
14金	カレーライス	○	ベーコンと水菜のサラダ くだもの	豚肉、粉チーズ、牛乳、ベーコン	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、きゅ うり、もやし、水菜、みかん	885 kcal 25.4 g
20木	麦ごはん	○	豆腐の五目炒め じゃこサラダ	牛乳、鶏肉、(冷)えびL、豆腐、うずら 卵(水煮)、わかめ、じゃこ	米、おおむぎ、油、さとう、でん粉、ごま 油	にんにく、しょうが、ねぎ、たけのこ (水煮)、にんじん、(干)しいたけ、だい こん、きゅうり、にんじん	739 kcal 34.7 g
21金	あげパン(ココア)	○	肉団子入り春雨スープ ポテト入りゴマ中華サラダ ホワイトゼリー	牛乳、鶏ひき肉、豆腐、うずら卵(水 煮)、粉寒天、粉ゼラチン、乳酸菌飲料	コッペパン、油、グラニュー糖、ごま 油、でん粉、春雨、じゃがいも、さとう、 ごま	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、きゅうり、ホールコーン (缶)、にんじん	809 kcal 28.6 g
25火	親子丼(2B)	○	かぶのレモンしょうゆかけ みそ汁 黒蜜寒天(3A)	鶏肉、凍り豆腐、鶏卵、刻みのり、牛乳、 油揚げ、豆腐、生わかめ、粉寒天、きな 粉	米、おおむぎ、さとう、じゃがいも、黒 蜜	にんじん、たまねぎ、こんにゃく、(干) しいたけ、糸みつば、かぶ、こまつな、 レモン、ねぎ	829 kcal 36.1 g
26水	ツナトースト	○	クリームシチュー コーンサラダ フルーツゼリー	ツナ(缶)、鶏卵、牛乳、ベーコン、鶏 肉、調製豆乳、牛乳、粉チーズ、生ク リーム、わかめ、粉寒天、粉ゼラチン	食パン、油、じゃがいも、バター、小麦 粉、さとう	レモン、たまねぎ、にんじん、マッシュ ルーム(缶)、キャベツ、にんじん、ホ ールコーン(缶)、黄桃(缶)、パインアッ プル(缶)	842 kcal 31.4 g
27木	有機米の日 ごはん(有機米)	○	五目うま煮 あんかけ汁 くだもの	牛乳、豚肉、生揚げ、鶏肉、ちくわ、うず ら卵(水煮)	米、油、じゃがいも、さとう、乾めん、で ん粉、あられふ	ごぼう、こんにゃく、にんじん、たま ねぎ、もやし、ねぎ、こまつな、みかん	850 kcal 34.3 g
28金	麦ごはん	○	手作りさつまあげ 即席漬 かぼちゃのみそ汁	牛乳、すけとうだら、いか、豆腐、鶏卵、 生わかめ	米、おおむぎ、でん粉、パン粉、油	ごぼう、たまねぎ、きくらげ(乾)、キャ ベツ、きゅうり、にんじん、しょうが、 しめじ、かぼちゃ	767 kcal 33.9 g

献立名の後ろにリクエストのあったクラスを記載しました