

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	エネルギー 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, ダイスチーズ, 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, ベーコン	食パン, バター, さとう, 油, ジャガイモ, 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	大豆いい子ごはん	○	鶏肉の照り焼きソース (3A) 野菜のおかかかけ 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, さといも	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, ジャガイモ	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	○	擬製豆腐 (せせいどうふ) 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, ジャガイモ	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, ダイスチーズ, 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 吳汁	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	スペaghetti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, ジャガイモ, 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, 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, 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), (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, ジャガイモ, 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)	○	かぶのレモンじょうゆかけ 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, 黒蜜粉	米, おおむぎ, さとう, ジャガイモ, 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, ジャガイモ, 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, ジャガイモ, 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