

# 令和7年度12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月	三色ピラフ	○	キッシュ レンズ豆と野菜のスープ	鶏肉、牛乳、ハム、鶏卵、生クリーム、 シュレッドチーズ、鶏肉、レンズまめ	米、油、バター、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、ホールコーン (缶)、(冷)グリーンピース、キャベツ、白 菜、こまつな	775 kcal 30.7 g
2火	もやしごはん	○	豆腐千枚 フルーツヨーグルト	豚肉、牛乳、豚肉、豆腐、鶏卵、プレーン ヨーグルト	米、おおむぎ、油、さとう、ごま、でん 粉、ごま油	もやし、しょうが、にんにく、にんじ ん、たけのこ(水煮)、ねぎ、はくさい (キムチ漬)、白菜、しめじ、にら、黄 桃(缶)、パインアップル(缶)	816 kcal 34.6 g
3水	きな粉豆乳トースト	○	鶏肉とじゃがいもの ケチャップ炒め(2B) 野菜とマカロニのカレースー プ	豆乳、きな粉、牛乳、鶏肉、ベーコン、豚 肉	食パン、さとう、でん粉、油、油、じゃが いも、ごま、ごま、マカロニ	ピーマン、にんじん、たまねぎ、キャベ ツ、みかん	755 kcal 36.6 g
4木	せたがやそだち給食 大根カレー	○	キャベツの ごまドレッシングかけ くだもの	豚肉、牛乳	米、おおむぎ、油、バター、小麦粉、じゃ がいも、さとう、ごま	だいこん、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、水菜	823 kcal 25.1 g
5金	ミルクパン	○	ラザニア風グラタン フレンチサラダ 野菜スープ	牛乳、ベーコン、豚肉、生クリーム、 シュレッドチーズ	ミルクパン、ペンネ、油、さとう、小麦 粉、バター、じゃがいも	たまねぎ、マッシュルーム(缶)、パセ リ、キャベツ、もやし、きゅうり、にん じん	825 kcal 33.2 g
8月	図書室コラボ献立 有機農業の日 磯おこわ	○	魚の甘酢あんかけ 野菜のひとしお 豆腐汁	大豆、干ひじき、鶏肉、刻み昆布、油揚げ、 牛乳、鮭、豚肉、豆腐	もち米、米、さとう、でん粉、小麦粉、油	しらたき、にんじん、(冷)グリーンピー ス、たまねぎ、にんじん、ピーマン、し めじ、(干)しいたけ、キャベツ、きゅう り、白菜、ねぎ、こまつな	766 kcal 42.7 g
9火	セルフウィナーサンド	○	白菜の米粉クリーム煮 にんじんサラダ ぶどうゼリー	ウィンナーソーセージ30g、牛乳、鶏 肉、牛乳、調製豆乳、生クリーム、ツナ (缶)、粉寒天、粉ゼラチン	ミルクパン、油、油、じゃがいも、米粉、 バター、さとう、ごま	キャベツ、にんにく、しょうが、たまね ぎ、にんじん、マッシュルーム(缶)、白 菜、ほうれんそう、にんじん、ホール コーン(缶)、レモン、らっきょう(甘酢 漬)、ぶどうジュース	829 kcal 30.4 g
10水	有機米の日 ごはん(有機米)	○	すきやき煮 野菜の磯辺あえ 茶碗蒸し	牛乳、豚肉、焼き豆腐、刻みのり、なる と、鶏卵	米、油、さとう、車麴	こんにゃく、にんじん、たまねぎ、ね ぎ、こまつな、もやし、白菜、生しいた け(菌床栽培、生)、糸みつば	795 kcal 36.8 g
11木	けんちんつけ麺	○	ししゃものカレー揚げ かぶのゆずかけ 白ごまフリン	鶏肉、牛乳、ししゃも、粉寒天、粉ゼラ チン、豆乳、生クリーム	油、さといも、冷凍うどん、小麦粉、さ とう、ごま	ごぼう、にんじん、こんにゃく、だい こん、ねぎ、こまつな、かぶ、ゆず、ゆず	803 kcal 38.6 g
12金	じゃこと青のりのごはん	○	肉じゃがうま煮 おひたし くだもの	じゃこ、あおのり、牛乳、豚肉、凍り豆 腐、ちくわ	米、ごま、油、さとう、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、こんにゃく、(冷) グリーンピース、もやし、こまつな、みか ん	785 kcal 31.8 g
15月	スパゲティミートソース	○	パリパリサラダ(3A) キャロットゼリー	ベーコン、豚肉、大豆、粉チーズ、牛乳、 粉寒天、粉ゼラチン	スパゲッティ、油、小麦粉、じゃがい も、油、さとう	たまねぎ、セロリー、にんじん、ピーマ ン、マッシュルーム(缶)、パセリ、キャ ベツ、もやし、きゅうり、ホールコーン (缶)、みかんジュース	788 kcal 32.1 g
16火	麻婆豆腐丼	○	ナムル くだもの	豚肉、大豆、豆腐、牛乳	米、おおむぎ、油、さとう、でん粉、ごま 油、ごま	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、もや し、こまつな、りんご	810 kcal 36.9 g
17水	さつまいもごはん	○	さばの七味焼き 大根とひじきのサラダ 吉野汁	牛乳、さば、干ひじき、鶏肉、油揚げ、豆 腐	米、おおむぎ、さつまいも、ごま、さ とう、ごま油、でん粉	にんにく、ねぎ、しょうが、きゅうり、 だいこん、ホールコーン(缶)、にんじ ん、たけのこ(水煮)、こまつな	814 kcal 35.4 g
18木	ガーリックトースト	○	コーンシチュー 野菜の イタリアンドレッシングかけ	粉チーズ、牛乳、ベーコン、鶏肉、牛乳、 調製豆乳	食パン、バター、油、じゃがいも、小麦 粉、さとう	にんにく、たまねぎ、にんじん、クリ ムコーン(缶)、ホールコーン (缶)、(冷)グリーンピース、キャベツ、も やし、きゅうり	805 kcal 32.7 g
19金	パエリア	○	コーンサラダ コンソメスープ おからマフィン(3B)	鶏肉、いか、冷)えび、牛乳、わかめ、 ベーコン、鶏卵、牛乳、おから	米、おおむぎ、バター、油、さとう、小麦 粉	たまねぎ、にんじん、ピーマン、マッ シュルーム(缶)、キャベツ、もやし、 ホールコーン(缶)、にんじん、パセリ	779 kcal 23.0 g
22月	冬至献立 麦ごはん	○	魚の柚子風味焼き 野菜のごまみそかけ かぼちゃの団子汁 くだもの	牛乳、すけそうたら、豆腐、鶏肉	米、おおむぎ、三温糖、ごま、ごま、ご ま、白玉粉	ゆず、ゆず、キャベツ、こまつな、もや し、にんじん、かぼちゃ、にんじん、白 菜、しめじ、ねぎ、みかん	778 kcal 36.6 g
23火	学期末おたのしみ献立 黒砂糖パン	○	セレクト飲み物 鶏肉のコーンマヨネーズ焼き(3B) グリーンサラダ 卵スープ フルーツゼリー	牛乳、鶏肉、シュレッドチーズ、ベー コン、鶏卵、粉寒天、粉ゼラチン	黒砂糖パン、油、さとう、でん粉	クリームコーン(缶)、パセリ、もや し、キャベツ、きゅうり、ブロッコ リー、たまねぎ、にんじん、トマト、ダ イストマト(缶)、こまつな、黄桃 (缶)、パインアップル(缶)	783 kcal 38.2 g
24水	麦ごはん	○	小松菜のそぼろふりかけ おでん お豆かりんとう(1C 2C)	牛乳、豚肉、つみれ、ちくわ、うずら卵 (水煮)、さつま揚げ、がんもどき、大 豆、牛乳	米、おおむぎ、油、でん粉、さとう、さ といも、ちくわぶ、さつまいも、油、ごま	こまつな、にんにく、こんにゃく、にん じん、だいこん	802 kcal 31.9 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