

# 令和7年度1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
9 金	図書室コラボ 鏡開きにちなんだ献立 けんちんつけ麺（1C）	○	ししゃものごま天 白玉しるこ	鶏肉、牛乳、ししゃも、鶏卵、あずき	油、さといも、冷凍うどん、小麦粉、ごま、油、さとう、白玉もち	ごぼう、にんじん、こんにゃく、だいこん、ねぎ、こまつな	892 kcal 39.1 g
13 火	家常豆腐丼 (ジャージャンドウフドン)	○	中華サラダ くだもの	豚肉、生揚げ、牛乳、刻み昆布、鶏卵	米、おおむぎ、油、さとう、でん粉、ごま油、油	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、白菜、もやし、きゅうり、りんご	832 kcal 35.8 g
14 水	ミルクパン	○	魚のエスカベージュ ベーコンと水菜のサラダ（1D） コーン豆乳スープ	牛乳、白糸たら、ベーコン、ベーコン、調製豆乳	ミルクパン、でん粉、小麦粉、油、油、三温糖、さとう、バター	トマト、ピーマン、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、もやし、水菜、にんじん、にんじん、マッシュルーム(缶)、ホールコーン(缶)	817 kcal 35.0 g
15 木	チキンカレーライス（2A）	○	野菜の甘酢かけ くだもの	鶏肉、粉チーズ、牛乳	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、にんじん、いよかん	822 kcal 23.3 g
16 金	3D考案献立 おれが好きなもの あげパン（まっちゃ） (1A 2A 3D)	○	ポークシチュー（1D 2C） コールスロー くだもの	牛乳、豚肉、ベーコン、生クリーム	コッペパン、油、グラニュー糖、油、じゃがいも、さとう、バター、小麦粉	たまねぎ、にんじん、(冷)グリーンピース、キャベツ、もやし、きゅうり、にんじん、ぼんかん	827 kcal 25.0 g
19 月	麦ごはん	○	鶏肉と里芋のうま煮 みそ汁 ぶどうゼリー（2A 3D）	牛乳、鶏肉、凍り豆腐、うずら卵(水煮)、油揚げ、粉寒天、粉ゼラチン	米、おおむぎ、さといも、さとう	こんにゃく、ごぼう、たけのこ(水煮)、にんじん、(冷)グリーンピース、にんじん、白菜、もやし、ねぎ、ぶどうジュース	801 kcal 35.5 g
20 火	シュガーバター コッペパン (2A 3D)	○	ボルシチ パリパリサラダ（1C） くだもの	牛乳、豚肉	ミルクパン、バター、グラニュー糖、油、じゃがいも、油、さとう	にんにく、たまねぎ、セロリー、にんじん、キャベツ、パセリ、にんじん、ぼんかん	830 kcal 30.2 g
21 水	ひじきごはん	○	豚肉と白菜の卵とじ みそ汁	鶏肉、油揚げ、干ひじき、牛乳、豚肉、鶏卵、生わかめ、生揚げ	米、おおむぎ、油、さとう、じゃがいも	にんじん、ごぼう、(干)しいたけ、さやいんげん、白菜、ねぎ、しめじ、糸みつば、たまねぎ	748 kcal 36.6 g
22 木	スパゲッティ地中海ソース	○	コーンサラダ カルボナーラポテト（3A）	いか、(冷)えび、牛乳、ベーコン、牛乳、生クリーム、粉チーズ	スパゲッティ、油、バター、小麦粉、油、さとう、じゃがいも	赤とうがらし、にんにく、セロリー、たまねぎ、にんじん、トマト(水煮)、パセリ、キャベツ、にんじん、ホールコーン(缶)	779 kcal 34.7 g
23 金	学校給食週間 記念献立その1 雑穀ごはん	○	鮭の磯辺あげ ほうれんそうの乾物あえ すいとん	牛乳、鮭、あおのり、じゃこ、糸けずり、刻みのり、スキムミルク、鶏卵、鶏肉、油揚げ	米、おおむぎ、あわ、きび、小麦粉、油、油、ごま油、ごま	ほうれんそう、もやし、にんじん、にんじん、だいこん、えのきたけ、白菜、ねぎ	819 kcal 43.9 g
26 月	麦ごはん	○	豚肉と大根のうま煮 かみなり汁	牛乳、豚肉、豆腐、鶏肉、鶏卵	米、おおむぎ、油、さとう、さといも、ごま油、でん粉	しょうが、だいこん、こんにゃく、にんじん、白菜、にんじん、(干)しいたけ、ねぎ	746 kcal 33.2 g
27 火	学校給食週間 記念献立その2 コッペパン・いちごジャム	○	カレーシチュー 野菜のレモンしょうゆかけ くだもの	牛乳、ベーコン、豚肉、レンズまめ、うずら卵(水煮)、生わかめ	ミルクパン、いちごジャム、油、じゃがいも、バター、小麦粉、油	にんにく、たまねぎ、セロリー、にんじん、りんご、しょうが、だいこん、きゅうり、にんじん、レモン	770 kcal 29.2 g
28 水	有機米の日 ごはん（有機米）（1D）	○	魚のかばやき風 野菜のごまだれかけ すまし汁 くだもの	牛乳、いわし、豆腐、生わかめ	米、でん粉、小麦粉、油、さとう、ごま、ごま	もやし、こまつな、にんじん、えのきたけ、ぼんかん	754 kcal 31.7 g
29 木	3D考案献立 勝利の味 セルフかつサンド	○	にらたまスープ フルーツヨーグルト（2B）	鶏肉、牛乳、鶏肉、豆腐、鶏卵、プレーンヨーグルト	ミルクパン、小麦粉、パン粉、パン粉、油、油、でん粉、ごま油	キャベツ、たまねぎ、にんじん、にら、パインアップル(缶)、黄桃(缶)	807 kcal 37.6 g
30 金	中華丼	○	わかめスープ 大豆とじゃこの甘辛あげ	豚肉、いか、(冷)むきえび、うずら卵(水煮)、牛乳、鶏肉、豆腐、生わかめ、大豆、じゃこ	米、おおむぎ、油、さとう、でん粉、ごま油、油、ごま	にんにく、しょうが、(干)しいたけ、たけのこ(水煮)、にんじん、ねぎ、白菜、チンゲンツァイ、たまねぎ	812 kcal 36.8 g

献立の後ろにリクエストのあったクラスを記載しています。スチームコンベクションの故障によりパンのかたちなどは変更しています