

令和7年度3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献立 - たんぱく質
3 火	ひなまつり献立 ちらしずし	○	魚の西京焼き すまし汁 黒蜜寒天 (1A 2C 3ABC)	油揚げ、冷) えび、鶏卵、牛乳、さわら、 鶏肉、わかめ、粉寒天、きな粉	米、さとう、油、でん粉、黒蜜	(干)しいたけ、ごぼう、かんぴょう (乾)、にんじん、さやえんどう、しょう が、にんじん、えのきたけ、ねぎ、糸み つば	822 kcal 43.4 g
4 水	3C考案献立 和食 つけ麺風肉うどん	○	かきあげ おひたし	豚肉、牛乳、じゃこ、大豆、冷) えび、鶏 卵、油揚げ、かつお加工品(かつお節)	油、さといも、冷凍うどん、小麦粉、で ん粉、油、さとう	ごぼう、にんじん、こんにゃく、だい こん、ねぎ、こまつな、たまねぎ、にんじ ん、こねぎ、もやし	807 kcal 41.9 g
5 木	有機米の日 ごはん(有機米)	○	肉じゃがうま煮(2C) かきたま汁 ホワイトゼリー(1B)	牛乳、豚肉、凍り豆腐、わかめ、鶏卵、粉 寒天、粉ゼラチン、乳酸菌飲料	米、油、さとう、じゃがいも、でん粉	たまねぎ、にんじん、こんにゃく、さや いんげん、ねぎ、こまつな	830 kcal 37.3 g
6 金	きな粉あげパン (2D)	○	肉団子入り春雨スープ (2B 3ABC) 野菜のソテー レンジ かけ くだもの	きな粉、牛乳、鶏ひき肉、豆腐、うずら 卵(水煮)	コッペパン、油、さとう、ごま油、でん 粉、春雨、油	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、水菜、きゅうり、にんじん、 いちご	761 kcal 29.3 g
7 土	せたがやそだち給食 せたがやそだちトマト のカレー	○	かぶのレモンしょうゆかけ ぶどうゼリー	豚肉、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	にんにく、たまねぎ、セロリー、にんじ ん、りんご、しょうが、かぶ、こまつな、 レモン、ぶどうジュース	847 kcal 25.1 g
10 火	3A考案献立 幸せ たきこみごはん	○	鶏肉の照り焼きソース(2D) 青菜ののりあえ 豚汁	豚肉、油揚げ、牛乳、鶏肉、刻みのり、豚 肉、豆腐	米、おおむぎ、さとう、油、三温糖、じゃ がいも	にんじん、ごぼう、(干)しいたけ、こんに ゃく、えだまめ(冷凍)、たまねぎ、も やし、こまつな、だいこん、こんにゃ く、ねぎ	847 kcal 42.4 g
11 水	麦ごはん	○	魚のピリ辛ソースかけ 和風サラダ 田舎汁	牛乳、さば、わかめ、豆腐	米、おおむぎ、ごま油、じゃがいも、三 温糖、油、さといも	にんにく、しょうが、りんご、キャベ ツ、ごぼう、にんじん、えのきたけ、 きゅうり、ホールコーン(缶)、にんじ ん、だいこん、しめじ、白菜、ねぎ、こま つな	831 kcal 35.2 g
12 木	せたがやそだち給食 パンパン	○	アップルチーズハンバーグ(3A) グリーンサラダ せたがやそだちトマトの 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、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、トマト	844 kcal 38.5 g
13 金	つけ麺風ラーメン (1ABC 2D 3B)	○	ジャンボぎょうざ (1ABD 2ABC 3ABC) 白ごまプリン	豚肉、牛乳、豚肉、粉寒天、粉ゼラチン、 豆乳、生クリーム	油、ラード、ラーメン、ごま油、ぎょう ざの皮、でん粉、さとう、ごま	にんにく、しょうが、にんじん、キャベ ツ、ねぎ、もやし、にら	834 kcal 36.1 g
16 月	図書室コラボ お祝い献立 赤飯 セレクト飲みもの	○	鶏肉のからあげ (1, 2全クラス 3BC) 野菜のごま酢あえ IR煮ゆ くだもの	小豆、牛乳、鶏肉、かつお厚削り、豚肉	もち米、米、ごま、さとう、でん粉、小麦 粉、油、ごま、でん粉	しょうが、こまつな、にんじん、もや し、(干)しいたけ、たけのこ(水煮)、に んじん、だいこん、ねぎ、いちご	858 kcal 35.5 g
17 火	スパゲッティナポリタン	○	カルボナーラポテト(3A) おからマフィン (前期リクエスト)	ベーコン、豚肉、粉チーズ、牛乳、牛乳、 生クリーム、鶏卵、おから	スパゲッティ、油、油、じゃがいも、小 麦粉、バター、さとう	たまねぎ、にんじん、ピーマン、マッ シュルーム(缶)、にんにく	878 kcal 31.5 g
18 水	ガーリックトースト	○	コーンシチュー ビーンズサラダ	粉チーズ、牛乳、ベーコン、鶏肉、牛乳、 調製豆乳、ひよこまめ、ツナ(缶)	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、クリー ムコーン(缶)、ホールコーン(缶)、 えだまめ(冷凍)、きゅうり、にんじん	865 kcal 36.6 g
23 月	もやしごはん	○	千草焼き 野菜の甘酢かけ くだもの	豚肉、牛乳、冷) えび、鶏卵、きわか め	米、おおむぎ、油、さとう、ごま、でん 粉、油	もやし、しょうが、にんにく、にんじ ん、たけのこ(水煮)、ねぎ、たまね ぎ、(干)しいたけ、糸みつば、キャベ ツ、せとか	782 kcal 34.4 g
24 火	ツナポテトースト	○	白菜と魚介のシチュー ブロッコリーのサラダ	ツナ(缶)、シュレッドチーズ、牛乳、 鶏肉、スキムミルク、調製豆乳、牛乳、 冷) えび、いか、生クリーム	食パン、じゃがいも、油、バター、小麦 粉、油、さとう	たまねぎ、パセリ、にんじん、白菜、ブ ロccoli、キャベツ、ホールコーン (缶)	807 kcal 32.4 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