

令和8年度4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人き- たんぱく質
8水	ツナコーンチーストースト	○	ポークシチュー キャベツサラダ	ツナ(缶), シュレッドチーズ, 牛乳, 豚肉, ベーコン, 生クリーム	食パン, 油, じゃがいも, さとう, パター, 小麦粉	レモン, ホールコーン(缶), パセリ, たまねぎ, にんじん, (冷) グリンピース, キャベツ	808 kcal 29.7 g
9木	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, 清見タンゴール	789 kcal 36.9 g
10金	ひじきごはん	○	魚の塩焼き じゃこと水菜のサラダ 豆腐汁	鶏肉, 油揚げ, 干ひじき, 牛乳, さば, わかめ, じゃこ, 豚肉, 豆腐	米, おおむぎ, 油, さとう, ごま油, でん粉	にんじん, ごぼう, (干) しいたけ, きゅうり, 水菜, もやし, キャベツ, たけのこ(水煮), こまつな	778 kcal 37.9 g
13月	中華丼	○	わかめスープ もやしとだいごんの中華味	豚肉, いか, (冷) えび, うずら卵(水煮), 牛乳, 鶏肉, 豆腐, 生わかめ	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, きくらげ(乾), たけのこ(水煮), にんじん, たまねぎ, 白菜, チンゲンツァイ, きゅうり, だいごん, もやし, にんじん	820 kcal 38.5 g
14火	ミルクパン	○	フライドポテト キャシュフロレンティーヌ 白いんげんの田舎風スープ	牛乳, あおのり, ベーコン, 鶏卵, 牛乳, シュレッドチーズ, 豚肉, 白いんげん豆	ミルクパン, じゃがいも, 油	たまねぎ, にんじん, ほうれんそう, にんにく, にんじん, キャベツ, さやいんげん	810 kcal 33.1 g
15水	たけのこごはん	○	ししゃものからあげ 春野菜とわかめのサラダ じゃがいものみぞ汁	油揚げ, 鶏肉, 牛乳, ししゃも, わかめ, 生わかめ	米, さとう, でん粉, 油, 油, ごま, ごま, じゃがいも	新たけのこ, にんじん, (冷) グリンピース, キャベツ, きゅうり, スナップエンドウ, にんじん, ねぎ	724 kcal 31.8 g
16木	パエリア	○	コーンサラダ 卵スープ キャロットケーキ	鶏肉, いか, (冷) えび, 牛乳, わかめ, ベーコン, 鶏肉, 鶏卵, 牛乳	米, おおむぎ, パター, 油, さとう, でん粉, 小麦粉	たまねぎ, にんじん, ピーマン, 赤ピーマン, マッシュルーム(缶), キャベツ, もやし, ホールコーン(缶), トマト, パセリ, みかんジュース, にんじん	763 kcal 24.9 g
17金	あげパン(きな粉)	○	肉団子入り春雨スープ ポテト入りゴマ中華サラダ 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, じゃがいも, 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, いちご	761 kcal 30.2 g
20月	塩焼きそば	○	豆腐とえのきだけのスープ フルーツ白玉	豚肉, 牛乳, 鶏肉, 豆腐	油, さとう, でん粉, むし中華麺, 油, ごま油, 白玉もち	にんにく, しょうが, にんじん, たけのこ(水煮), たまねぎ, もやし, ねぎ, こまつな, にんじん, えのきたけ, 水菜, みかん(缶), パインアップル(缶)	750 kcal 29.2 g
21火	有機米の日 ごはん(有機米)	○	春野菜のうま煮 キャベツのみぞ汁 ぶどうゼリー	牛乳, 鶏肉, 生揚げ, うずら卵(水煮), 油揚げ, 粉寒天, 粉ゼラチン	有機米, さとう, じゃがいも	こんにやく, にんじん, 新たけのこ, たまねぎ, (冷) グリンピース, キャベツ, こまつな, ぶどうジュース	790 kcal 34.7 g
22水	カレーライス	○	こんにやくサラダ くだもの	豚肉, 粉チーズ, 牛乳	米, おおむぎ, 油, じゃがいも, パター, 小麦粉, さとう, ごま油, ごま	にんにく, たまねぎ, セロリー, にんじん, りんご, しょうが, こんにやく, きゅうり, にんじん, もやし, ニューサマーオレンジ	845 kcal 24.9 g
23木	セサミトースト	○	コーンシチュー パリパリサラダ	牛乳, ベーコン, 鶏肉, 牛乳, 調製豆乳, 粉チーズ	食パン, パター, グラニュー糖, ごま油, じゃがいも, 小麦粉, 油, さとう, ワラの皮	たまねぎ, にんじん, クリームコーン(缶), ホールコーン(缶), (冷) グリンピース, キャベツ, 水菜, もやし, きゅうり	772 kcal 28.4 g
24金	麦ごはん	○	酢豚 きのこ青菜のスープ	牛乳, 豚肉, うずら卵(水煮), 鶏肉	米, おおむぎ, でん粉, 油, さとう, ごま油, でん粉	しょうが, にんにく, にんじん, たまねぎ, たけのこ(水煮), (干) しいたけ, ピーマン, しめじ, にんじん, チンゲンツァイ	821 kcal 32.0 g
27月	麦ごはん	○	鮭の南部焼き かか油揚げと野菜のひたし ぶどう豆 吉野汁	牛乳, 鮭, 油揚げ, 大豆, 鶏肉, 豆腐	米, おおむぎ, ごま, さとう, でん粉	にんじん, こまつな, もやし, たけのこ(水煮), ねぎ	796 kcal 47.2 g
28火	図書室コラボ献立 スパゲッティミートソース	○	シーフードサラダ くだもの	豚肉, 大豆, 粉チーズ, 牛乳, いか, (冷) えび	スパゲッティ, 油, 小麦粉, 油, 三温糖, えび	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, ホールコーン(缶), にんじん, 美生柑	735 kcal 36.1 g
30木	じゃこと青のりのごはん	○	肉じゃがうま煮 おひたし みかんゼリー	じゃこ, あおのり, 牛乳, 豚肉, 凍り豆腐, ちくわ, 粉寒天, 粉ゼラチン	米, ごま, 油, さとう, じゃがいも	たまねぎ, にんじん, こんにやく, (冷) グリンピース, もやし, こまつな, みかんジュース, みかん(缶)	795 kcal 31.9 g