

令和8年度5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金	こどもの日にちなんだ献立 中華おこわ	○	魚と凍り豆腐のから揚げ 中華風コーンスープ りんごゼリー	豚肉、牛乳、かつお、凍り豆腐、鶏肉、鶏卵、粉寒天、粉ゼラチン	もち米、米、油、ごま油、さとう、でん粉、米粉、油、でん粉	ねぎ、(干)しいたけ、たけのこ(水煮)、しょうが、にんじん、クリームコーン(缶)、こまつな、りんごジュース	832 kcal 40.3 g
7木	黒砂糖パン	○	ポテトグラタン キャベツのクリームスープ	牛乳、豚肉、シュレッドチーズ、ベーコン、牛乳、調製豆乳	黒砂糖パン、じゃがいも、油、油、バター、小麦粉	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム(缶)、キャベツ、パセリ	768 kcal 30.7 g
8金	チキンカレーライス	○	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、セミノール	809 kcal 23.1 g
11月	子ぎつねごはん	○	ししゃもの南蛮かけ きのこ入り煮びたし すりごまのみそ汁	鶏肉、油揚げ、牛乳、ししゃも、凍り豆腐、豆腐	米、おおむぎ、さとう、小麦粉、でん粉、油、でん粉、ごま	にんじん、さやいんげん、たまねぎ、ピーマン、赤ピーマン、こまつな、もやし、えのきたけ、だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ	761 kcal 37.3 g
12火	つけ麺風ラーメン	○	野菜の中華味 チーズケーキ	豚肉、牛乳、わかめ、クリームチーズ、生クリーム、鶏卵	油、ラード、ラーメン、ごま油、さとう、ごま、バター、三温糖、小麦粉	にんにく、しょうが、にんじん、キャベツ、ねぎ、もやし、だいこん、にんじん、きゅうり、レモン、パインアップル(缶)	764 kcal 30.3 g
13水	有機米の日 ごはん(有機米)	○	西湖豆腐(シーホー豆腐) パンサンスー くだもの	牛乳、豚肉、豆腐	米、油、さとう、でん粉、春雨、ごま油	にんにく、しょうが、にんじん、たけのこ(水煮)、きくらげ(乾)、トマト、ねぎ、ピーマン、キャベツ、きゅうり、にんじん、冷凍みかん	828 kcal 34.2 g
14木	図書室コラボ献立 豆乳フレンチトースト	○	ハンガリアンシチュー ひよこ豆のサラダ	調製豆乳、スキムミルク、鶏卵、牛乳、ベーコン、豚肉、豚肉、粉チーズ、ひよこまめ、ツナ(缶)	食パン、さとう、バター、油、じゃがいも、小麦粉	たまねぎ、ピーマン、にんじん、パセリ、きゅうり	832 kcal 34.6 g
15金	えびチャーハン	○	麻婆汁(マーボーじる) きゅうりともやしの中華味 フルーツゼリー	鶏ひき肉、(冷)むきえび、鶏卵、牛乳、豚肉、豆腐、粉寒天、粉ゼラチン	米、おおむぎ、油、油、さとう、でん粉、ごま油、ごま	たまねぎ、にんじん、(干)しいたけ、ねぎ、(冷)グリーンピース、にんにく、しょうが、たけのこ(水煮)、チンゲンツァイ、きゅうり、もやし、みかん(缶)、パインアップル(缶)	786 kcal 36.5 g
18月	東京産ニンジンパン	○	鮭のコーンマヨネーズ焼き フロッコリーのサラダ ミネストローネ	牛乳、鮭、シュレッドチーズ、ベーコン、豚肉	東京産ニンジンパン、油、さとう、マカロニ	クリームコーン(缶)、パセリ、キャベツ、ブロッコリー、もやし、にんじん、たまねぎ、セロリー、かぶ、こまつな、ダイスタマト(缶)	765 kcal 42.8 g
19火	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、おおむぎ、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、みかんジュース、みかん(缶)	761 kcal 31.4 g
20水	麦ごはん	○	ジャンボぎょうざ 中華風サラダ わかめと卵のスープ	牛乳、豚肉、ハム、豆腐、生わかめ、鶏卵	米、おおむぎ、ぎょうざの皮、ごま油、でん粉、油、さとう、でん粉、ごま	しょうが、キャベツ、ねぎ、にら、にんにく、白菜、もやし、きゅうり	783 kcal 29.5 g
21木	ドライカレーサンド	○	春野菜のポトフ 有機にんじんのサラダ ホワイトゼリー	豚肉、凍り豆腐、大豆、スキムミルク、牛乳、ベーコン、豚肉、ウィンナー、ツナ(缶)、粉寒天、粉ゼラチン、乳酸菌飲料	ミルクパン、油、バター、小麦粉、じゃがいも、油、さとう、ごま	たまねぎ、にんじん、レーズン、キャベツ、セロリー、スナックえんどう、にんじん、ホールコーン(缶)、レモン、らっきょう(甘酢漬)	815 kcal 35.1 g
22金	親子丼	○	かぶのレモンじょうゆかけ みそ汁	鶏肉、凍り豆腐、鶏卵、刻みのり、牛乳、油揚げ、豆腐、生わかめ	米、おおむぎ、さとう、じゃがいも	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	778 kcal 35.7 g
25月	ハッシュドポークライス	○	フレンチサラダ ぶどうゼリー	豚肉、生クリーム、牛乳、粉寒天、粉ゼラチン	水稲穀粒(七分つき米)、おおむぎ、油、じゃがいも、バター、小麦粉、さとう	たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、ぶどうジュース	865 kcal 25.7 g
26火	豚肉とごぼうのごはん	○	卵焼き 青菜ののりあえ すまし汁	豚肉、刻み昆布、牛乳、鶏ひき肉、芽ひじき、(冷)えび、鶏卵、刻みのり、豆腐、生わかめ	水稲穀粒(七分つき米)、おおむぎ、油、さとう、油	ごぼう、にんじん、にんじん、たけのこ(水煮)、たまねぎ、(干)しいたけ、万能ねぎ、もやし、こまつな、ねぎ	790 kcal 38.2 g
27水	冷し五目めん	○	いかとじゃがいもの揚げ煮 野菜のからしじょうゆかけ	豚肉、油揚げ、うずら卵(水煮)、牛乳、いか	冷凍うどん、さとう、でん粉、小麦粉、油、じゃがいも	きゅうり、(干)しいたけ、にんじん、たけのこ(水煮)、しょうが、こまつな、もやし、にんじん	750 kcal 37.2 g
28木	ドリア	○	ベーコンと水菜のサラダ くだもの	ベーコン、鶏肉、(冷)えび、いか、牛乳、調製豆乳、スキムミルク、粉チーズ、牛乳	水稲穀粒(七分つき米)、おおむぎ、バター、油、小麦粉、さとう	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム(缶)、パセリ、キャベツ、きゅうり、もやし、水菜、にんじん、メロン	827 kcal 30.5 g
29金	セル7金びらフィッシュバーガー	○	ごまドレサラダ にらたまスープ	白糸たら、牛乳、鶏肉、豆腐、鶏卵	ミルクパン、でん粉、小麦粉、油、油、さとう、ごま油、ごま	しょうが、ごぼう、にんじん、キャベツ、ホールコーン(缶)、たまねぎ、にんじん、きくらげ(乾)、にら	751 kcal 38.3 g