令和8年度6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	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質
2 火	カレーピラフ	○	大豆とウインナーの フリッター 卵スープ	豚肉, 牛乳, 大豆, ウィンナー, 鶏卵, 牛乳, 鶏肉	米, おおむぎ, バター, 油, 小麦粉, 油, でん粉	にんじん, たまねぎ, ピーマン, マッシュルーム(缶), ホールコーン(缶), トマト, こまつな	759 kcal 28.3 g
3 水	ツナピザトースト	○	クリームシチュー フレンチサラダ	ツナ, シュレッドチーズ, 牛乳, ベーコン, 鶏肉, 牛乳, 調製豆乳, スキムミルク, 粉チーズ, 生クリーム	食パン, 油, 油, じゃがいも, バター, 小麦粉, さとう	にんにく, たまねぎ, マッシュルーム(缶), ピーマン, にんじん, キャベツ, もやし, きゅうり, にんじん	782 kcal 34.9 g
4 木	かみかみ献立 かみかみ豆ごはん	○	魚のステーキソース かみかみサラダ 豚汁	大豆, じゃこ, あおのり, 牛乳, 鮭, いか, 豚肉, 豆腐	米, おおむぎ, さとう, 小麦粉, でん粉, 油, ごま油, ごま, じゃがいも	たまねぎ, ごぼう, だいこん, にんじん, きゅうり, にんじん, こんにゃく, ねぎ	806 kcal 44.2 g
5 金	和風スパゲッティ	○	大根とひじきのサラダ パインケーキ	豚肉, 刻みのり, 牛乳, 干ひじき, ツナ, 鶏卵, 牛乳	スパゲッティ, 油, バター, さとう, 小麦粉	にんにく, たまねぎ, にんじん, キャベツ, えのきたけ, だいこん, きゅうり, 赤ピーマン, パインアップル(缶)	746 kcal 29.8 g
8 月	ナシゴレン	○	鶏肉のカレー焼き レンズ豆のトマトスープ くだもの	鶏ひき肉, （冷）えびL, 牛乳, 鶏肉, プレーンヨーグルト, ベーコン, レンズまめ	米, 油, 油	赤とうがらし, しょうが, にんにく, たまねぎ, ホールコーン(缶), ピーマン, 赤ピーマン, レモン, セロリー, にんじん, ダイストマト（缶）, キャベツ, ジューシーフルーツ	832 kcal 41.3 g
9 火	麦ごはん	○	ひじきのふりかけ 五目うま煮 豆腐汁 くだもの	牛乳, 干ひじき, 粉かつお, 豚肉, 生揚げ, 鶏肉, 豆腐	米, おおむぎ, 油, 三温糖, ごま, じゃがいも, さとう, でん粉	ごぼう, こんにゃく, にんじん, たまねぎ, たけのこ(水煮), こまつな, 冷凍みかん	844 kcal 35.0 g
10 水	ミルクトースト	○	トマトシチュー 炒り卵サラダ	牛乳, 牛乳, 豚肉, 粉チーズ, 鶏卵, ベーコン	食パン, バター, さとう, 油, じゃがいも, 小麦粉, 油	たまねぎ, にんじん, トマト, パセリ, キャベツ, もやし, きゅうり	764 kcal 26.8 g
11 木	有機米の日 ごはん（有機米）	○	魚のごまだれかけ おひたし かぼちゃのみそ汁	牛乳, さば, 油揚げ	米, 三温糖, ごま, ごま, ごま, さとう	もやし, こまつな, にんじん, かぼちゃ, たまねぎ, えのきたけ	809 kcal 33.0 g
12 金	あげパン（ココア）	○	白菜の米粉クリーム煮 にんじんドレッシング サラダ フルーツゼリー	牛乳, 鶏肉, 牛乳, 調製豆乳, 生クリーム, 粉寒天, 粉ゼラチン	コッペパン, 油, グラニュー糖, 油, じゃがいも, 米粉, バター, さとう	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, キャベツ, きゅうり, 赤ピーマン, にんじん, みかん(缶), パインアップル(缶)	809 kcal 24.2 g
18 木	麻婆春雨丼	○	塩ナムル 黒蜜寒天	豚肉, 牛乳, 粉寒天, きな粉	陸稲穀粒(七分つき米), おおむぎ, 油, さとう, 春雨, でん粉, ごま油, 油, 三温糖, ごま, 黒蜜	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, もやし, ほうれんそう, にんじん	789 kcal 26.8 g
19 金	図書室コラボ献立 セルフ チリコンカンドッグ	○	シーフードチャウダー くだもの	豚肉, 大豆, 牛乳, ベーコン, 鶏肉, 冷）えび, (冷)あさりむき身, レンズまめ, 牛乳, 調製豆乳, スキムミルク, 粉チーズ	ミルクﾊﾟﾝ, 油, さとう, 小麦粉, じゃがいも, 油, バター	にんにく, たまねぎ, にんじん, セロリー, クリームコーン（缶）, パセリ, 小玉すいか	814 kcal 38.7 g
22 月	魚のかば焼丼	○	大根の梅ドレッシング 切干大根と えのきのみそ汁	いわし, 牛乳, 豆腐, 生わかめ	陸稲穀粒(七分つき米), おおむぎ, でん粉, 小麦粉, 油, さとう, 油	しょうが, だいこん, もやし, にんじん, 梅(塩漬), 切干しだいこん, えのきたけ, こまつな, ねぎ	781 kcal 36.8 g
23 火	三色ピラフ	○	イタリアンサラダ 野菜のスープ 白ごまプリン	鶏肉, 牛乳, まぐろ缶詰, ベーコン, 粉寒天, 粉ゼラチン, 豆乳, 生クリーム	陸稲穀粒(七分つき米), 油, バター, マカロニ, 油, さとう, じゃがいも, ごま	たまねぎ, にんじん, ホールコーン(缶), (冷)グリンピース, ブロッコリー, もやし, 赤ピーマン, バジル, にんじん, しめじ, ズッキーニ, こまつな	776 kcal 28.2 g
24 水	えび・いか入り ソース焼きそば	○	お豆かりんとう 中華風コーンスープ	豚肉, いか, 冷）えび, あおのり, 牛乳, 大豆, 牛乳, 鶏肉, 豆腐, 鶏卵	むし中華麺, 油, さつまいも, でん粉, 油, さとう, ごま	たまねぎ, にんじん, キャベツ, もやし, にら, クリームコーン（缶）	755 kcal 36.9 g
25 木	キーマカレーライス	○	シャキシャキ野菜 ぶどうゼリー	豚肉, レンズまめ, 粉チーズ, 牛乳, 粉寒天, 粉ゼラチン	陸稲穀粒(七分つき米), おおむぎ, 油, じゃがいも, バター, 小麦粉, さとう	にんにく, たまねぎ, セロリー, にんじん, トマト, りんご, しょうが, だいこん, なす, きゅうり, しょうが, ぶどうｼﾞｭｰｽ	856 kcal 28.4 g
26 金	ゆかりとじゃこの ごはん	○	かつおの揚げ煮 青菜とわかめの レモンじょうゆ くだもの	じゃこ, 牛乳, かつお, 大豆, 生わかめ	陸稲穀粒(七分つき米), おおむぎ, でん粉, 油, じゃがいも, さとう, ごま	しょうが, にんじん, えだまめ(冷凍), こまつな, もやし, きゅうり, レモン, 冷凍みかん	858 kcal 39.3 g
29 月	コッペパン マーマレードジャム	○	シシリアン ポテトサラダ くだもの	牛乳, 鶏肉, いか, 冷）えび, 牛乳, 調製豆乳, 粉チーズ	コッペパン, マーマレード, 油, バター, 小麦粉, スパゲッティ, じゃがいも, 油, さとう	たまねぎ, マッシュルーム(缶), にんじん, ピーマン, キャベツ, きゅうり, ホールコーン(缶), にんじん, メロン	834 kcal 34.5 g
30 火	麦ごはん	○	ししゃものカレー揚げ 切り干し大根の ベーコンソテー 鶏ごぼう汁	牛乳, ししゃも, ベーコン, 鶏肉, 生揚げ	米, おおむぎ, 小麦粉, 油, 油	にんにく, にんじん, 切干しだいこん, こまつな, もやし, ごぼう, だいこん, こんにゃく, (干)しいたけ, ねぎ	786 kcal 33.7 g