

令和8年度7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	エネルギー たんぱく質
1水	スタミナ丼	○	ちくわの磯辺揚げ にらたまスープ くだもの	豚肉, 牛乳, ちくわ, 鶏卵, あおのり, 鶏肉, 豆腐	水稲穀粒(七分つき米), 油, でん粉, 小麦粉, 油, でん粉, ごま油	にんにく, しょうが, たまねぎ, たけのこ(水煮), にんじん, ピーマン, にんじん, にら, 冷凍みかん	895 kcal 39.0 g
2木	スパゲティ ミートソース	○	大根とコーンのサラダ グリーンケーキ	ベーコン, 豚肉, 大豆, 粉チーズ, 牛乳, 牛乳, 豆乳, 鶏卵	スパゲッティ, 油, 小麦粉, 油, さとう, バター, 白ざら糖	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, だいこん, にんじん, ホールコーン(缶), こまつな	884 kcal 34.1 g
3金	せたがやそだち給食 ごはん ふりかけ	○	ジャガイモのどぼろ煮 もやしときゅうりの カレーじょうゆかけ みかんゼリー	牛乳, じゃこ, あおのり, わかめ, 豚肉, 大豆, 凍り豆腐, 粉寒天, 粉ゼラチン	水稲穀粒(七分つき米), ごま, 油, さとう, じゃがいも	しょうが, こんにゃく, にんじん, たまねぎ, えだまめむき身(冷凍), もやし, きゅうり, にんじん, みかんジュース, みかん(缶)	844 kcal 36.3 g
6月	はちみつレモン フランス	○	ポークシチュー トロピカルサラダ	牛乳, 豚肉, ベーコン, 生クリーム	国内産小麦粉ソフトフランスパン, バター, さとう, はちみつ, 油, じゃがいも, 小麦粉	レモン, たまねぎ, にんじん, えだまめむき身(冷凍), きゅうり, にんじん, ホールコーン(缶)	868 kcal 26.5 g
7火	図書室コラボ 七夕献立 五目ずし	○	ししゃものからあげ 七夕汁 くだもの	油揚げ, 鶏肉, 鶏卵, 牛乳, ししゃも, 鶏肉, 豆腐	水稲穀粒(七分つき米), さとう, 油, でん粉, 油, そうめん	(干)しいたけ, ごぼう, にんじん, しょうが(酢漬), えだまめむき身(冷凍), えのきたけ, 冷凍みかん	808 kcal 39.9 g
8水	東京産 コマツナパン	○	鶏肉のチーズ焼き パリパリサラダ レンズ豆の トマトスープ	牛乳, 鶏肉, シュレッドチーズ, ベーコン, レンズまめ	東京産コマツナパン, パン粉, じゃがいも, 油, さとう	しょうが, にんじん, キャベツ, にんにく, セロリー, たまねぎ, にんじん, ダイストマト(缶)	827 kcal 39.2 g
9木	有機米の日 ごはん(有機米)	○	魚のピリ辛ソースかけ ビーンズフライサラダ とうがのみそ汁	牛乳, さば, 大豆, 鶏肉, 豆腐, 油揚げ	米, ごま油, でん粉, 油, さとう, ごま	にんにく, しょうが, りんご, キャベツ, もやし, きゅうり, にんじん, たまねぎ, とうが, 水菜	864 kcal 35.8 g
10金	せたがやそだち給食 夏野菜の 豚キムチ丼	○	ザーサイスープ くだもの	豚肉, 牛乳, 鶏肉, 豆腐, 鶏卵	水稲穀粒(七分つき米), ごま油, 油, 三温糖, でん粉	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, (干)しいたけ, キムチ, ピーマン, なす, えだまめむき身(冷凍), にんじん, ねぎ, にら, ザーサイ, メロン	779 kcal 32.2 g
13月	黒砂糖パン	○	魚のエスカベージュ カレーポテト ベーコンと野菜の スープ	牛乳, まあじ, ベーコン, 豚肉, ひよこまめ	黒砂糖パン, でん粉, 小麦粉, 油, 油, 三温糖, じゃがいも, バター	トマト, ピーマン, たまねぎ, にんじん, キャベツ, こまつな	785 kcal 33.2 g
14火	梅じゃこ チャーハン	○	春巻き 中華風コーンスープ	じゃこ, 刻みのり, 牛乳, 豚肉, 鶏肉, 豆腐, 鶏卵	水稲穀粒(七分つき米), 油, ごま, 春巻の皮, でん粉, 春雨, ごま油, 小麦粉, 油, でん粉	たまねぎ, にんじん, (干)しいたけ, ねぎ, 刻み梅, にんにく, しょうが, たけのこ(水煮), キャベツ, にんじん, クリームコーン(缶), こまつな	807 kcal 31.1 g
15水	冷し中華	○	かぶの甘酢かけ キャロットケーキ	油揚げ, 鶏肉, 牛乳, スキムミルク, 鶏卵, 牛乳	ラーメン, 油, さとう, ごま油, 小麦粉, バター	きゅうり, もやし, にんじん, きくらげ(乾), かぶ, こまつな, みかんジュース	859 kcal 34.9 g
16木	夏野菜の カレーライス	○	セレクト飲み物 こんにゃくサラダ くだもの	鶏肉, 粉チーズ, 牛乳	水稲穀粒(七分つき米), 油, バター, 小麦粉, さとう, ごま油, 油, ごま	にんにく, セロリー, たまねぎ, にんじん, トマト, なす, かぼちゃ, しょうが, こんにゃく, きゅうり, もやし, 小玉すいか	838 kcal 25.5 g