

令和8年度9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 火	ミルクトースト	○	ポトフ ツナバジルサラダ くだもの	牛乳, 牛乳, 豚肉, ウィンナー, ツナ (缶)	食パン, バター, さとう, じゃがいも, 油	にんじん, たまねぎ, キャベツ, セロ リー, パセリ, きゅうり, 赤ピーマン, ホールコーン(缶), にんにく, バジル, なし	805 kcal 30.0 g
2 水	ごはん	○	いかのかいんとあげ 大根ときゅうりのごま風味 麻婆汁	牛乳, いか, 豚肉, 豆腐	水稲穀粒(七分つき米), でん粉, 油, ご ま油, ごま, 油, さとう, でん粉	だいこん, きゅうり, 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, チンゲンツアイ	820 kcal 38.5 g
3 木	あんかけ チャーハン	○	豚肉とじゃがいもの炒め物 ハンサンスー くだもの(1ADE 2A 3AD)	鶏ひき肉, むきえび, 鶏卵, 牛乳, 豚肉	水稲穀粒(七分つき米), ごま油, 油, で ん粉, 小麦粉, じゃがいも, さとう, ご ま, 春雨	しょうが, ねぎ, にんじん, たけのこ (水煮), (干)しいたけ, きくらげ(乾), えだまめむき身(冷凍), にんにく, キャベツ, きゅうり, 冷凍みかん	828 kcal 34.7 g
4 金	冷やし きつねうどん	○	かきあげ 菊の花入りおひたし	豚肉, 油揚げ, 牛乳, じゃこ, 大豆, 冷) えび, 鶏卵	冷凍うどん, さとう, 小麦粉, でん粉, 油	ねぎ, たまねぎ, にんじん, こねぎ, も やし, こまつな, (干) 菊の花	801 kcal 39.8 g
7 月	カレーライス (1全 2全 3AD)	○	ピクルス ヨーグルト	豚肉, 粉チーズ, 牛乳, ヨーグルト	陸稲穀粒(七分つき米), 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, きゅうり, 赤 ピーマン, だいこん	883 kcal 32.5 g
8 火	ひじきごはん	○	魚の照り焼き もやしのおひたし 豚汁	鶏肉, 油揚げ, 干ひじき, 牛乳, さば, 豚 肉, 豆腐	水稲穀粒(七分つき米), 油, さとう, で ん粉, じゃがいも	にんじん, ごぼう, (干)しいたけ, さや えんどう, しょうが, もやし, こまつ な, にんじん, だいこん, こんにゃく, ねぎ	876 kcal 42.9 g
9 水	セサミ ビスキュイパン	○	キャベツと鶏肉のカレー煮込み カルボナーラポテト	鶏卵, 牛乳, 鶏肉, ベーコン, 牛乳, 生ク リーム, 粉チーズ	国内産小麦粉丸パン, バター, さとう, ごま, 小麦粉, 油, 油, じゃがいも	にんにく, たまねぎ, にんじん, キャベ ツ	786 kcal 30.0 g
10 木	有機米の日 ごはん (有機米)	○	豚肉と大根のうま煮 みそ汁 キャロットゼリー	牛乳, 豚肉, うずら卵(水煮), 鶏肉, 豆 腐, 油揚げ, 粉寒天, 粉ゼラチン	米, 油, さとう, じゃがいも, じゃがい も	しょうが, だいこん, こんにゃく, にん じん, 白菜, 水菜, みかんジュース	775 kcal 32.4 g
11 金	米粉パンの あげパン (1全 2AB 3全)	○	肉団子入り春雨スープ 野菜のドレッシングかけ くだもの	きな粉, 牛乳, 鶏ひき肉, 豆腐, うずら 卵(水煮)	米粉入りパン, 油, さとう, ごま油, で ん粉, 春雨	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, もやし, きゅうり, 巨峰	781 kcal 38.0 g
14 月	チリビーンズ ライス	○	コーンサラダ ホワイトゼリー(1E)	豚肉, 大豆煮汁, 大豆, 粉チーズ, 牛乳, 粉寒天, 粉ゼラチン, 乳酸菌飲料	陸稲穀粒(七分つき米), 油, 油, じゃが いも, 小麦粉, さとう	にんにく, たまねぎ, トマトジュース, キャベツ, にんじん, ホールコーン (缶)	814 kcal 34.4 g
15 火	あしたばパン	○	コロッケ じゃこ豆のサラダ 卵スープ	牛乳, 豚肉, 粉チーズ, 生クリーム, 牛 乳, じゃこ, ひよこめ, ベーコン, 鶏 肉, 鶏卵	あしたばパン, じゃがいも, 油, ポテト パウダー, 小麦粉, パン粉, パン粉, さ とう, ごま油, ごま, でん粉	たまねぎ, にんじん, キャベツ, 水菜, にんじん, トマト, パセリ	835 kcal 34.2 g
16 水	スパゲッティ 地中海ソース	○	ブロッコリーのサラダ ブルーベリーケーキ	いか, 冷) えび, (冷) あさりむき身, 牛 乳, 鶏卵, 牛乳	スパゲッティ, 油, バター, 小麦粉, さ とう, グラニュー糖, ブルーベリー ジャム	赤とうがらし, にんにく, セロリー, た まねぎ, にんじん, トマト(水煮), パ セリ, キャベツ, ブロッコリー, にんじ ん, レモン	840 kcal 38.1 g
18 金	ごはん	○	魚の南蛮漬け きんぴらごぼう けんちん汁	牛乳, 鮭, さつま揚げ, 鶏肉, 豆腐	水稲穀粒(七分つき米), 油, さとう, で ん粉, ごま油, ごま, じゃがいも	しょうが, にんじん, たまねぎ, ピーマ ン, ごぼう, にんじん, こんにゃく, さ やいんげん, こんにゃく, だいこん, ね ぎ	775 kcal 40.9 g
24 木	つけ麺風ラメ ン (2BC 3ACD)	○	野菜の甘酢かけ チーズケーキ	豚肉, 牛乳, 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, 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, きゅうり, レモン, パ インアップル(缶)	760 kcal 30.3 g
25 金	図書室コラボ ・月見献立 さんまごはん	○	沢煮鮎 キャベツの塩こんぶかけ 月見だんご	さんま, 牛乳, 豚肉, 塩昆布, きな粉	水稲穀粒(七分つき米), でん粉, 油, 三 温糖, ごま, 白玉もち, さとう	しょうが, (干)しいたけ, たけのこ(水 煮), ごぼう, にんじん, もやし, こまつ な, キャベツ	900 kcal 31.6 g
28 月	しめじごはん	○	ししゃものからあげ 野菜の磯辺あえ みそ汁	鶏肉, 油揚げ, 牛乳, ししゃも, 刻みの り, 豆腐, 生わかめ	水稲穀粒(七分つき米), さとう, でん 粉, 小麦粉, 油, じゃがいも	にんじん, しめじ, さやいんげん, もや し, 白菜, ねぎ	756 kcal 35.1 g
29 火	ツナコーン チーストースト	○	ポーキシチュー 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, えだまめむき身(冷 凍), キャベツ	815 kcal 30.3 g
30 水	里芋ピラフ	○	イタリアンサラダ 野菜のスーフ 黒ごまプリン	鶏肉, 牛乳, ベーコン, 粉寒天, 牛乳, 粉 ゼラチン	水稲穀粒(七分つき米), 油, さといも, さとう, バター, じゃがいも, ごま, ご ま	マッシュルーム(缶), にんじん, えだ まめむき身(冷凍), キャベツ, もやし, きゅうり, にんじん, たまねぎ, しめ じ, ズッキーニ, こまつな	801 kcal 26.8 g

献立名の後ろにリクエストのあったクラスを記載しています