

令和8年度10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1日 たんぱく質
1 木	シュガーバタートースト	○	ホワイトビーンズシチュー もやしとツナのサラダ	牛乳、ベーコン、鶏肉、ひよこまめ、いんげんまめ、調製豆乳、牛乳、生クリーム、ツナ、芽ひじき	国内産小麦粉食パン、バター、グラニュー糖、油、じゃがいも、小麦粉	たまねぎ、にんじん、もやし、きゅうり	818 kcal 28.9 g
2 金	ジャージャーンドーフドン 家常豆腐丼	○	春雨サラダ くだもの	豚肉、みそ、生揚げ、牛乳、ハム	陸稲穀粒(七分つき米)、油、さとう、でん粉、ごま油、春雨	にんにく、しょうが、にんじん、たけのこ(水煮)、乾しいたけ、ねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、りんご	870 kcal 38.1 g
5 月	チキンカレーライス	○	こんにゃくサラダ フルーツゼリー (1B)	鶏肉、粉チーズ、牛乳、芽ひじき、粉寒天、粉ゼラチン	陸稲穀粒(七分つき米)、油、じゃがいも、バター、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、トマトピューレー、りんご、しょうが、こんにゃく、きゅうり、もやし、みかん缶、パインアップル缶	865 kcal 26.9 g
6 火	せたがやそだち給食 東京産コマツナパン	○	チーズ入リスベイン風オムレツ コーンサラダ せたがやそだちトマトのスープ	牛乳、豚肉、鶏卵、ダイスチーズ、カットわかめ、ベーコン、豚肉、ひよこまめ	東京産コマツナパン、じゃがいも、バター、油、さとう	たまねぎ、パセリ、キャベツ、にんじん、ホールコーン、にんじん、セロリー、冷凍トマト、かぶ、こまつな	770 kcal 33.2 g
7 水	ビビンバ	○	じゃがいものみそがらめ わかめスープ くだもの (2C 3B)	豚肉、牛乳、みそ、豆腐、鶏卵、生わかめ	陸稲穀粒(七分つき米)、油、さとう、ごま油、じゃがいも、ごま	しょうが、ぜんまい水煮、たけのこ(水煮)、こまつな、もやし、にんにく、にんじん、えのきたけ、みかん	866 kcal 37.9 g
8 木	有機米の日 ごはん (有機米)	○	魚の西京焼き きざみこんぶの五目煮 吉野汁	牛乳、さわら、刻み昆布、油揚げ、削り節、鶏肉、豆腐	米、油、じゃがいも、さとう、でん粉	しょうが、にんじん、ごぼう、乾しいたけ、ねぎ、こまつな	763 kcal 38.5 g
9 金	ココアパン	○	ポテトグラタン マカロニスープ くだもの	牛乳、豚肉、シュレッドチーズ、鶏肉	ココアパン、じゃがいも、油、油、マカロニ	たまねぎ、にんじん、にんじん、パセリ、なし	769 kcal 32.3 g
13 火	つけ麺風カレーうどん	○	野菜のごまあえ 抹茶フリン (3D)	豚肉、削り節、油揚げ、牛乳、粉寒天、牛乳、生クリーム、コンデンスミルク(加糖練乳)、粉ゼラチン	油、でん粉、細うどん、さとう、ごま	たまねぎ、にんじん、こまつな、もやし、きゅうり	738 kcal 30.9 g
14 水	わかめごはん	○	豆入り筑前煮 みそ汁 くだもの	わかめご飯の素、牛乳、大豆、鶏肉、さつま揚げ、削り節、生揚げ、みそ、みそ	陸稲穀粒(七分つき米)、油、さとう、じゃがいも	しょうが、ごぼう、たけのこ(水煮)、こんにゃく、にんじん、乾しいたけ、えだまめ(冷凍)、白菜、ねぎ、みかん	799 kcal 35.4 g
15 木	ピザトースト	○	コーンシチュー 炒り卵サラダ	ウィンナー、シュレッドチーズ、牛乳、ベーコン、鶏肉、牛乳、調製豆乳、粉チーズ、鶏卵、ベーコン	国内産小麦粉食パン、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、ピーマン、トマトピューレー、にんじん、クリームコーン、ホールコーン、えだまめ(冷凍)、キャベツ、きゅうり、にんじん	829 kcal 37.0 g
16 金	秋の香りごはん	○	魚の照り焼き さといもの甘辛煮 みそ汁	鶏肉、牛乳、さば、鶏ひき肉、削り節、生わかめ、生揚げ、みそ、みそ	陸稲穀粒(七分つき米)、さつまいも、油、さとう、さといも、でん粉	にんじん、しめじ、乾しいたけ、しょうが、えだまめ(冷凍)、だいこん	875 kcal 43.0 g
19 月	ごはん	○	ジャンボぎょうざ 中華サラダ わかめと卵のスープ	牛乳、豚肉、ハム、豆腐、生わかめ、鶏卵	陸稲穀粒(七分つき米)、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	801 kcal 33.0 g
20 火	図書室コラボ献立 フレンチトースト	○	ボルシチ ビーンズサラダ キャロットゼリー	牛乳、鶏卵、牛乳、豚肉、ひよこまめ、白いんげん豆、ツナ、粉寒天、粉ゼラチン	国内産小麦粉食パン、さとう、バター、油、じゃがいも	にんにく、たまねぎ、セロリー、にんじん、トマトピューレー、キャベツ、パセリ、きゅうり、みかんジュース	822 kcal 35.4 g
21 水	ごはん	○	鮭の南部焼き 加刺油揚げと野菜のひたし ぶどう豆 みそ汁	牛乳、鮭、油揚げ、みそ、大豆、削り節、豆腐、生わかめ、みそ	陸稲穀粒(七分つき米)、ごま、さとう	にんじん、こまつな、もやし、たまねぎ	788 kcal 47.8 g
22 木	セルフドライ カレーサンド	○	ポトフ 有機にんじんのサラダ ヨーグルト	豚肉、凍り豆腐、牛乳、ベーコン、豚肉、ウィンナー、ツナ、ヨーグルト	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、パセリ、にんじん、ホールコーン、レモン、らっきょう(甘酢漬)	818 kcal 36.9 g
23 金	ゆかりごはん	○	鶏肉のからあげ (1C 2A 3D) 和風サラダ みそ汁 くだもの	牛乳、鶏肉、カットわかめ、削り節、油揚げ、みそ、みそ	陸稲穀粒(七分つき米)、さとう、でん粉、小麦粉、油、油、ごま、ごま、じゃがいも	しょうが、キャベツ、きゅうり、もやし、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、みかん	886 kcal 36.6 g
27 火	黒砂糖パン	○	豆腐のナゲット シーザーサラダ 白インゲンの田舎風スープ	牛乳、豆腐、鶏ひき肉、おから、クリームチーズ、ベーコン、豚肉、白いんげん豆	黒砂糖パン、でん粉、パン粉、油、さとう、油、じゃがいも	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、にんにく、にんじん、こまつな	822 kcal 34.5 g
28 水	ごはん	○	肉じゃがうま煮 (1D) ひとしお野菜 りんごゼリー	牛乳、豚肉、削り節、凍り豆腐、粉寒天、粉ゼラチン	陸稲穀粒(七分つき米)、油、さとう、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、こんにゃく、えだまめ(冷凍)、キャベツ、きゅうり、しょうが、りんごジュース	835 kcal 34.8 g
29 木	塩焼きそば (1E 3B)	○	豆腐とえのきたけのスープ フルーツ白玉 (1ABC 2全 3全)	豚肉、牛乳、鶏肉、豆腐	油、さとう、でん粉、中華めん、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、きょうな、みかん缶、パインアップル缶	756 kcal 29.3 g
30 金	ごはん	○	青菜とわかめのレモンじょうゆ ししゃものいそべあげ かぼちゃのケーキ	牛乳、ししゃも、あおのり、生わかめ、芽ひじき、鶏卵、牛乳、生クリーム、脱脂粉乳	陸稲穀粒(七分つき米)、小麦粉、でん粉、油、さとう、バター	こまつな、もやし、きゅうり、レモン、かぼちゃ	815 kcal 30.4 g

献立名の後ろにリクエストのあったクラスを記載しました