

令和8年度11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
2月	えびあんかけ チャーハン	○	雑白菜（ラーバーツァイ） フルーツ豆乳寒天	鶏卵、豚肉、冷）えび、牛乳、粉寒天、豆乳	水稲穀粒（七分つき米）、油、でん粉、ごま油、さとう	しょうが、たまねぎ、にんじん、たけのこ（水煮）、だいこん、（干）しいたけ、白菜、パインアップル（缶）、黄桃（缶）、みかん（缶）	798 kcal 29.0 g
4水	ミルクトースト	○	トマトシチュー 炒り卵サラダ（1B） くだもの	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、きゅうり、りんご	823 kcal 27.8 g
5木	大豆いり 子ぎつねごはん	○	鶏肉の照り焼きソース 野菜のおかかけ せたがや根菜汁	油揚げ、大豆、牛乳、鶏肉、糸けずり	陸稲穀粒（七分つき米）、さとう、油、三温糖、さといも	にんじん、えだまめむき身（冷凍）、たまねぎ、白菜、こまつな、にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ	786 kcal 37.1 g
6金	かみかみ献立 ・有機米の日 ごはん（有機米）	○	魚のピリ辛ソースかけ かみかみサラダ 豚汁	牛乳、鮭、するめ、豚肉、豆腐	米、ごま油、さとう、じゃがいも	にんにく、しょうが、りんご、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	733 kcal 42.5 g
9月	豚肉とごぼうの ごはん	○	擬製豆腐（ぎせいどうふ） 野菜のごまあえ みそ汁	豚肉、刻み昆布、牛乳、鶏ひき肉、豆腐、鶏卵、生わかめ	陸稲穀粒（七分つき米）、油、さとう、三温糖、ごま、ごま、ごま、じゃがいも	ごぼう、にんじん、にんじん、たけのこ（水煮）、（干）しいたけ、ねぎ、しょうが、こまつな、もやし	815 kcal 41.6 g
10火	パンプキンパン	○	ハンバーグ マッシュルームソース 玉ねぎドレッシングサラダ ミネストローネ	牛乳、豚肉、牛乳、鶏卵、ベーコン、豚肉	パンプキンパン、パン粉、油、油、マカロニ	たまねぎ、マッシュルーム（缶）、キャベツ、きゅうり、にんじん、ホールコーン（缶）、セロリー、かぶ、こまつな、ダイストマト（缶）	811 kcal 38.3 g
11水	ごはん	○	こまつなとツナのふりかけ ししゃもの南蛮かけ 即席漬 呉汁	ツナ（缶）、牛乳、ししゃも、調製豆乳、鶏肉、大豆	陸稲穀粒（七分つき米）、小麦粉、でん粉、油、さとう、でん粉、さといも	こまつな、たまねぎ、ピーマン、赤ピーマン、キャベツ、きゅうり、にんじん、しょうが、だいこん、ごぼう、こんにゃく、ねぎ	837 kcal 42.9 g
17火	カレーライス （1、2年全クラス・3AB）	○	ピクルス くだもの	豚肉、粉チーズ、牛乳	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、みかん	835 kcal 27.4 g
18水	スパゲッティ ミートソース （2A）	○	バリバリサラダ（1ABCE・2BC） キャロットケーキ（1B）	豚肉、大豆、粉チーズ、牛乳、鶏卵、牛乳	スパゲッティ、油、小麦粉、じゃがいも、油、さとう、バター	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、キャベツ、みかんジュース、にんじん	885 kcal 31.7 g
19木	ごはん	○	豆腐の五目炒め じゃこサラダ	牛乳、鶏肉、（冷）えびL、豆腐、うずら卵（水煮）、わかめ、じゃこ	陸稲穀粒（七分つき米）、油、さとう、でん粉、ごま油	にんにく、しょうが、ねぎ、たけのこ（水煮）、にんじん、（干）しいたけ、だいこん、きゅうり、にんじん	774 kcal 38.5 g
20金	あげパン （まっちゃ）	○	ポークシチュー コールスロー くだもの	牛乳、豚肉、ベーコン、生クリーム	コッペパン、油、グラニュー糖、油、じゃがいも、さとう、バター、小麦粉	たまねぎ、にんじん、えだまめ（冷凍）、キャベツ、もやし、きゅうり、にんじん、かき	855 kcal 25.6 g
24火	けんちんつけ麺	○	にんじんの磯かき揚げ もやしのおひたし くだもの	豚肉、牛乳、じゃこ、大豆、鶏卵、あおのり	油、さといも、細うどん、小麦粉、でん粉、油、さとう	ごぼう、にんじん、こんにゃく、だいこん、ねぎ、こまつな、たまねぎ、もやし、にんじん、みかん	711 kcal 29.6 g
25水	親子丼（1A）	○	かぶのレモンじょうゆかけ みそ汁 黒蜜寒天	鶏肉、凍り豆腐、鶏卵、刻みのり、牛乳、油揚げ、豆腐、生わかめ、粉寒天、きな粉	陸稲穀粒（七分つき米）、さとう、じゃがいも、黒蜜	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	847 kcal 39.6 g
26木	ごはん	○	手作りさつまあげ ひとしお野菜 かぼちゃのみそ汁	牛乳、すけとうだら、いか、豆腐、鶏卵、生わかめ	陸稲穀粒（七分つき米）、でん粉、パン粉、油	ごぼう、たまねぎ、きくらげ（乾）、キャベツ、きゅうり、しょうが、しめじ、かぼちゃ	784 kcal 37.5 g
27金	ツナトースト	○	クリームシチュー コーンサラダ フルーツゼリー	ツナ（缶）、鶏卵、牛乳、ベーコン、鶏肉、調製豆乳、牛乳、粉チーズ、生クリーム、わかめ、粉寒天、粉ゼラチン	食パン、油、じゃがいも、バター、小麦粉、さとう	レモン、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム（缶）、キャベツ、にんじん、ホールコーン（缶）、黄桃（缶）、パインアップル（缶）	841 kcal 31.4 g
30月	図書室コラボ献立 ごはん	○	さばのみそ煮 くきわかめのきんぴら すまし汁 くだもの	牛乳、さば、豚肉、くきわかめ、さつま揚げ、豆腐	陸稲穀粒（七分つき米）、さとう、油、ごま、ごま油、小町麴	しょうが、ねぎ、ごぼう、こんにゃく、にんじん、さいやんげん、こまつな、みかん	871 kcal 37.4 g

献立名の後ろのリクエストのあったクラスを記載しました