令和6年度5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	キャベツとツナのスパゲッティ	○	イタリアンスープ おからマフィン	ベーコン, ツナ（缶）, 牛乳, 鶏肉, 粉チーズ, 鶏卵, 牛乳, おから	スパゲッティ, 油, 油, じゃがいも, パン粉, 小麦粉, バター, さとう	にんにく, にんじん, たまねぎ, レモン, キャベツ, セロリー, ホールコーン(缶), ほうれんそう	816 kcal 34.2 g
2 木	こどもの日にちなんだ献立 中華おこわ	○	中華あえ 中華風コーンスープ	豚肉, 牛乳, 鶏肉, 鶏卵	もち米, 米, 油, ごま油, さとう, ごま, でん粉	ねぎ, (干)しいたけ, たけのこ(水煮), キャベツ, きゅうり, もやし, にんじん, クリームコーン（缶）, こまつな	765 kcal 27.5 g
7 火	つけ麺風ラーメン	○	野菜の甘酢かけ チーズケーキ	豚肉, 豚骨, 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)	761 kcal 30.3 g
8 水	麦ごはん	○	西湖豆腐 わかめサラダ くだもの	牛乳, 豚肉, 豆腐, わかめ	米, おおむぎ, 油, さとう, でん粉, 油, ごま, ごま	にんにく, しょうが, にんじん, たけのこ(水煮), きくらげ(乾), トマト, ねぎ, ピーマン, キャベツ, きゅうり, にんじん, ジューシーフルーツ	809 kcal 34.5 g
9 木	黒砂糖パン	○	ポテトグラタン キャベツのクリームスープ	牛乳, 豚肉, シュレッドチーズ, ベーコン, 牛乳, 調製豆乳	黒砂糖パン, じゃがいも, 油, 油, バター, 小麦粉	たまねぎ, にんじん, マッシュルーム(缶), キャベツ, パセリ	768 kcal 30.7 g
10 金	カレーライス	○	こんにゃくサラダ くだもの	豚肉, 粉チーズ, 牛乳	米, おおむぎ, 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, りんご, しょうが, こんにゃく, きゅうり, にんじん, もやし, 冷凍みかん	868 kcal 25.2 g
13 月	豚肉とごぼうのごはん	○	卵焼き ごま酢かけ すまし汁	豚肉, 刻み昆布, 牛乳, 鶏ひき肉, 冷）えび, 鶏卵, けずりぶし, こんぶ, 豆腐, 生わかめ	米, おおむぎ, 油, さとう, 油, ごま	ごぼう, にんじん, にんじん, たけのこ(水煮), たまねぎ, (干)しいたけ, 万能ねぎ, もやし, きゅうり, ねぎ, こまつな	771 kcal 37.8 g
14 火	ハッシュドポークライス	○	わかめサラダ くだもの	豚肉, 生クリーム, 牛乳, 生わかめ	米, おおむぎ, 油, じゃがいも, バター, 小麦粉, 油, ごま, ごま	たまねぎ, にんじん, キャベツ, きゅうり, 甘夏みかん	845 kcal 26.0 g
15 水	豆乳フレンチトースト	○	鶏肉とじゃがいものケチャップ炒め 野菜とマカロニのカレースープ	調製豆乳, 鶏卵, 牛乳, 鶏肉, ベーコン, 豚肉	食パン, さとう, バター, でん粉, 油, 油, じゃがいも, ごま, ごま, マカロニ	ピーマン, にんじん, たまねぎ, キャベツ	760 kcal 36.4 g
16 木	麦ごはん	○	鮭の南部焼き かりかり油揚げと野菜のひたし ぶどう豆 みそ汁	牛乳, 鮭, 油揚げ, けずりぶし, 大豆, 豆腐, 生わかめ	米, おおむぎ, ごま, さとう	にんじん, こまつな, もやし, たまねぎ	754 kcal 44.2 g
17 金	ツナトースト	○	ハンガリアンシチュー コーンサラダ	ツナ（缶）, 鶏卵, 牛乳, ベーコン, 豚肉, 豚肉, 粉チーズ	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, ピーマン, にんじん, パセリ, キャベツ, にんじん, ホールコーン(缶)	802 kcal 31.7 g
20 月	青菜とじゃこのごはん	○	新じゃが芋のそぼろ煮 沢煮椀	じゃこ, 牛乳, 豚肉, けずりぶし, 生揚げ, 豚肉	米, おおむぎ, 油, ごま油, 油, さとう, じゃがいも, でん粉	こまつな, しょうが, こんにゃく, にんじん, たまねぎ, さやいんげん, (干)しいたけ, たけのこ(水煮), だいこん, もやし, ねぎ	743 kcal 31.4 g
21 火	ミルクパン	○	鶏肉のコーンマヨネーズ焼き ブロッコリーのサラダ ミネストローネ	牛乳, 鶏肉, シュレッドチーズ, ベーコン, 豚肉	ミルクパン, 油, さとう, 油, マカロニ	クリームコーン（缶）, パセリ, キャベツ, ブロッコリー, にんじん, たまねぎ, セロリー, かぶ, こまつな, ダイストマト（缶）	749 kcal 40.3 g
22 水	子ぎつねごはん	○	ししゃもの南蛮かけ きのこ入り煮びたし すりごまのみそ汁	鶏肉, 油揚げ, 牛乳, ししゃも, 凍り豆腐, けずりぶし, 豆腐	米, おおむぎ, さとう, 小麦粉, でん粉, 油, でん粉, ごま	にんじん, さやいんげん, たまねぎ, ピーマン, 赤ピーマン, こまつな, もやし, えのきたけ, だいこん, にんじん, ごぼう, ねぎ	761 kcal 37.2 g
23 木	ドライカレーサンド	○	ポトフ にんじんサラダ ホワイトゼリー	豚肉, 凍り豆腐, 牛乳, ベーコン, 豚肉, ウィンナー, ツナ（缶）, 粉寒天, 粉ゼラチン, 乳酸菌飲料	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(缶), レモン, らっきょう(甘酢漬)	791 kcal 32.3 g
24 金	親子丼	○	かぶのレモンじょうゆかけ みそ汁	鶏肉, 凍り豆腐, 鶏卵, 刻みのり, 牛乳, けずりぶし, 油揚げ, 豆腐, 生わかめ	米, おおむぎ, さとう, じゃがいも	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	778 kcal 35.7 g
27 月	図書室コラボ献立 麦ごはん	○	ジャンボぎょうざ 春雨サラダ かみなり汁	牛乳, 豚肉, 凍り豆腐, 豆腐, けずりぶし, 豚肉, 鶏卵	米, おおむぎ, ぎょうざの皮, ごま油, でん粉, 油, 春雨, さとう	しょうが, キャベツ, ねぎ, にら, にんにく, きゅうり, にんじん, たまねぎ, (干)しいたけ	815 kcal 32.5 g
28 火	冷し五目めん	○	いかとじゃがいもの揚げ煮 野菜のからしじょうゆかけ	こんぶ, けずりぶし, 豚肉, 油揚げ, うずら卵(水煮）, 牛乳, いか	冷凍うどん, さとう, でん粉, 小麦粉, 油, じゃがいも	きゅうり, (干)しいたけ, にんじん, たけのこ(水煮), しょうが, こまつな, もやし, にんじん	750 kcal 37.2 g
29 水	えびチャーハン	○	麻婆汁 きゅうりともやしの中華味 フルーツゼリー	鶏ひき肉, (冷)むきえび, 鶏卵, 牛乳, 豚肉, 豆腐, 粉寒天, 粉ゼラチン	米, おおむぎ, 油, 油, さとう, でん粉, ごま油, ごま	たまねぎ, にんじん, (干)しいたけ, ねぎ, (冷)グリンピース, にんにく, しょうが, たけのこ(水煮), チンゲンツァイ, きゅうり, もやし, みかん(缶), パインアップル(缶)	786 kcal 36.5 g
30 木	ドリア	○	ベーコンと水菜のサラダ くだもの	ベーコン, 鶏肉, 冷）えび, いか, 牛乳, 調製豆乳, 粉チーズ, 牛乳	米, おおむぎ, バター, 油, 小麦粉, さとう	たまねぎ, にんじん, マッシュルーム(缶), パセリ, キャベツ, きゅうり, もやし, 水菜, にんじん, メロン	807 kcal 28.6 g
31 金	セルフ金ぴらフィッシュバーガー	○	ごまドレサラダ にらたまスープ	メルルーサ, 牛乳, 鶏肉, 豆腐, 鶏卵	ミルクパン, でん粉, 小麦粉, 油, 油, さとう, ごま油, ごま	しょうが, ごぼう, にんじん, キャベツ, ホールコーン(缶), たまねぎ, にんじん, きくらげ(乾), にら	751 kcal 38.3 g