令和6年度6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
4 火	6/4～6/10 歯と口の健康週間 チキンカレーライス	○	シャキシャキ野菜 ぶどうゼリー	鶏肉, 粉チーズ, 牛乳, 粉寒天, 粉ゼラチン	米, おおむぎ, 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, にんじん, だいこん, なす, きゅうり, しょうが, ぶどうｼﾞｭｰｽ	831 kcal 23.2 g
5 水	かみかみ献立 豆ごはん	○	魚の照り焼き かみかみサラダ 豚汁	大豆, じゃこ, あおのり, 牛乳, 鮭, いか, けずりぶし, 豚肉, 豆腐	米, おおむぎ, でん粉, 油, さとう, ごま油, ごま, じゃがいも	しょうが, 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	766 kcal 43.8 g
6 木	ミルクトースト	○	トマトシチュー 炒り卵サラダ	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, もやし, きゅうり	762 kcal 26.7 g
7 金	スパゲッティナポリタン	○	パリパリサラダ パインケーキ	豚肉, 粉チーズ, 牛乳, 鶏卵, 牛乳	スパゲッティ, 油, じゃがいも, 油, さとう, 小麦粉, バター	たまねぎ, にんじん, ピーマン, マッシュルーム(缶), キャベツ, もやし, パインアップル(缶)	772 kcal 30.1 g
10 月	麦ごはん	○	魚のごまだれかけ おひたし みそ汁	牛乳, さば, けずりぶし, 油揚げ	米, おおむぎ, 三温糖, ごま, ごま, ごま, さとう	もやし, こまつな, にんじん, かぼちゃ, たまねぎ, えのきたけ	792 kcal 32.8 g
11 火	あげパン(きな粉)	○	たまごときのこのスープ 中華サラダ ポテトクリーム焼き	きな粉, 牛乳, 鶏肉, 豆腐, 鶏卵, ベーコン, 生クリーム, シュレッドチーズ	コッペパン, 油, さとう, でん粉, ごま油, じゃがいも, バター	生しいたけ(菌床栽培、生), しめじ, えのきたけ, こまつな, キャベツ, もやし, きゅうり, にんじん, たまねぎ	792 kcal 32.4 g
12 水	麦ごはん	○	ひじきのふりかけ ししゃものカレー揚げ 切り干し大根のベーコンソテー 鶏ごぼう汁	牛乳, 干ひじき, 粉かつお, ししゃも, ベーコン, 鶏肉, けずりぶし, こんぶ, 生揚げ	米, おおむぎ, 油, 三温糖, ごま, 小麦粉, 油	にんにく, にんじん, 切干しだいこん, こまつな, もやし, ごぼう, だいこん, こんにゃく, (干)しいたけ, ねぎ	754 kcal 31.8 g
13 木	ツナトースト	○	クリームシチュー フレンチサラダ	ツナ（缶）, 鶏卵, 牛乳, ベーコン, 鶏肉, 牛乳, 調製豆乳, 粉チーズ, 生クリーム	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, もやし, きゅうり, にんじん	790 kcal 31.0 g
14 金	じゃこと青のりのごはん	○	肉じゃがうま煮 おひたし くだもの	じゃこ, あおのり, 牛乳, 豚肉, けずりぶし, 凍り豆腐, ちくわ	米, ごま, 油, さとう, じゃがいも	たまねぎ, にんじん, こんにゃく, (冷)グリンピース, もやし, こまつな, 冷凍みかん	789 kcal 31.9 g
17 月	図書室コラボ献立 魚のかば焼丼	○	大根の梅ドレッシング みそ汁	いわし, 牛乳, けずりぶし, 豆腐, 生わかめ	米, おおむぎ, でん粉, 小麦粉, 油, さとう, 油	しょうが, だいこん, もやし, にんじん, 梅(塩漬), 切干しだいこん, えのきたけ, こまつな, ねぎ	765 kcal 33.4 g
18 火	カレーピラフ	○	大豆とコーンのフリッター 卵スープ フルーツヨーグルト	豚肉, 牛乳, 大豆, ハム　ボンレス, 鶏卵, 牛乳, 鶏肉, プレーンヨーグルト	米, おおむぎ, バター, 油, 小麦粉, 油, でん粉	にんじん, たまねぎ, ピーマン, マッシュルーム(缶), ホールコーン(缶), トマト, こまつな, 黄桃(缶), パインアップル(缶), みかん(缶)	828 kcal 30.6 g
19 水	ソース焼きそば	○	お豆かりんとう 中華風コーンスープ	豚肉, あおのり, 牛乳, 大豆, 牛乳, 鶏肉, 豆腐, 鶏卵	むし中華麺, 油, さつまいも, でん粉, 油, さとう, ごま	たまねぎ, にんじん, キャベツ, もやし, にら, クリームコーン（缶）	753 kcal 33.2 g
20 木	麻婆春雨丼	○	塩ナムル 黒蜜寒天	豚肉, 牛乳, 粉寒天, きな粉	米, おおむぎ, 油, さとう, 春雨, でん粉, ごま油, 油, 三温糖, ごま, 黒蜜	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, もやし, ほうれんそう, にんじん	773 kcal 23.6 g
21 金	チリコンカンドッグ	○	コーンチャウダー くだもの	豚肉, 大豆, 牛乳, ベーコン, 鶏肉, 牛乳, 調製豆乳, 粉チーズ	ミルクﾊﾟﾝ, 油, さとう, 小麦粉, じゃがいも, バター	にんにく, たまねぎ, にんじん, セロリー, クリームコーン（缶）, ホールコーン(缶), パセリ, 小玉すいか	776 kcal 33.1 g
28 金	麦ごはん	○	かつおの揚げ煮 青菜とわかめのレモンじょうゆ くだもの	牛乳, かつお, 大豆, 生わかめ	米, おおむぎ, でん粉, 油, じゃがいも, さとう, ごま	しょうが, にんじん, (冷)グリンピース, こまつな, もやし, きゅうり, レモン, 冷凍みかん	790 kcal 32.7 g