令和6年度7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 月	スタミナ丼	○	ちくわの磯辺揚げ にらたまスープ	豚肉, 牛乳, ちくわ, 鶏卵, あおのり, 鶏肉, 豆腐	米, おおむぎ, 油, でん粉, 小麦粉, 油, でん粉, ごま油	にんにく, しょうが, たまねぎ, たけのこ(水煮), にんじん, ピーマン, にんじん, にら	849 kcal 38.3 g
2 火	マーマレードサンド	○	シシリアン 野菜のイタリアンドレッシングかけ	牛乳, 鶏肉, いか, 冷）えび, 牛乳, 調製豆乳, 粉チーズ	食パン, マーマレード, 油, バター, 小麦粉, スパゲッティ, さとう	たまねぎ, マッシュルーム(缶), にんじん, ピーマン, キャベツ, もやし, きゅうり	753 kcal 32.8 g
3 水	麦ごはん	○	ふりかけ ジャガイモのそぼろ煮 もやしのカレーじょうゆかけ	牛乳, じゃこ, あおのり, わかめ, 豚肉, 大豆, けずりぶし, 凍り豆腐	米, おおむぎ, ごま, 油, さとう, じゃがいも	しょうが, こんにゃく, にんじん, たまねぎ, (冷)グリンピース, もやし, にんじん	787 kcal 35.2 g
4 木	冷し中華	○	梅ドレサラダ フライドポテト	けずりぶし, 油揚げ, 鶏肉, 牛乳	ラーメン, 油, さとう, ごま油, 油, じゃがいも	きゅうり, もやし, にんじん, きくらげ(乾), だいこん, 梅(塩漬)	808 kcal 35.3 g
5 金	七夕献立 五目ずし	○	魚のマヨネーズ焼き 七夕汁 くだもの	油揚げ, 鶏肉, 鶏卵, 牛乳, 鮭, けずりぶし, 鶏肉, 豆腐	米, さとう, 油, パン粉, そうめん	(干)しいたけ, ごぼう, にんじん, しょうが(酢漬), さやいんげん, たまねぎ, パセリ, えのきたけ, 冷凍みかん	829 kcal 44.5 g
8 月	梅じゃこチャーハン	○	春巻き 中華風コーンスープ	じゃこ, 刻みのり, 牛乳, 豚肉, 鶏肉, 豆腐, 鶏卵	米, おおむぎ, 油, ごま, 春巻の皮, でん粉, 春雨, ごま油, 小麦粉, 油, でん粉	たまねぎ, にんじん, (干)しいたけ, ねぎ, 刻み梅, にんにく, しょうが, たけのこ(水煮), キャベツ, にんじん, クリームコーン（缶）, こまつな	802 kcal 31.0 g
9 火	きな粉豆乳トースト	○	ポークシチュー トロピカルサラダ	調製豆乳, きな粉, 牛乳, 豚肉, ベーコン, 生クリーム	食パン, さとう, 油, じゃがいも, バター, 小麦粉	たまねぎ, にんじん, (冷)グリンピース, きゅうり, にんじん, ホールコーン(缶)	781 kcal 27.7 g
10 水	麦ごはん	○	魚のピリ辛ソースかけ ビーンズフライサラダ みそ汁	牛乳, さば, 大豆, けずりぶし, 鶏肉, 豆腐, 油揚げ	米, おおむぎ, ごま油, でん粉, 油, さとう, ごま	にんにく, しょうが, りんご, キャベツ, もやし, きゅうり, にんじん, たまねぎ, とうがん, 水菜	840 kcal 35.3 g
11 木	ミルクパン	○	鶏肉のチーズ焼き じゃこバターポテト レンズ豆のトマトスープ	牛乳, 鶏肉, シュレッドチーズ, じゃこ, ベーコン, レンズまめ	ミルクパン, パン粉, じゃがいも, バター, 油	しょうが, パセリ, にんにく, セロリー, たまねぎ, にんじん, ダイストマト（缶）, キャベツ	776 kcal 39.8 g
12 金	夏野菜の豚キムチ丼	○	ザーサイスープ ホワイトゼリー	豚肉, 牛乳, 鶏肉, 豆腐, 鶏卵, 粉寒天, 粉ゼラチン, 乳酸菌飲料	米, おおむぎ, ごま油, 油, 三温糖, さとう	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, (干)しいたけ, キムチ, ピーマン, なす, (冷)グリンピース, にんじん, ねぎ, にら, ザーサイ	773 kcal 31.7 g
16 火	わかめごはん	○	豆入り筑前煮 みそ汁	わかめ, 牛乳, 大豆, 鶏肉, さつま揚げ, けずりぶし, 生揚げ	米, おおむぎ, 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, (干)しいたけ, (冷)グリンピース, 白菜, ねぎ	811 kcal 37.1 g
17 水	図書室コラボ献立 黒砂糖パン	○	魚のエスカベージュ カレーポテト ベーコンと野菜のスープ	牛乳, まあじ, ベーコン, 豚肉, ひよこまめ	黒砂糖パン, でん粉, 小麦粉, 油, 油, 三温糖, じゃがいも, バター	トマト, ピーマン, たまねぎ, にんじん, キャベツ, こまつな	785 kcal 33.2 g
18 木	夏野菜のカレーライス	○	フレンチサラダ くだもの	鶏肉, 粉チーズ, 牛乳	米, おおむぎ, 油, バター, 小麦粉, さとう	にんにく, セロリー, たまねぎ, にんじん, トマト, なす, かぼちゃ, しょうが, キャベツ, きゅうり, にんじん, 小玉すいか	816 kcal 24.4 g