令和6年度9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
3 火	ミルクトースト(1A)	○	ポトフ もやしとツナのサラダ	牛乳, 牛乳, 豚肉, ウィンナー, まぐろ缶詰	食パン, バター, さとう, じゃがいも, 油	にんじん, たまねぎ, キャベツ, セロリー, パセリ, もやし, きゅうり, にんじん	748 Kcal 30.5 g
4 水	冷やしきつねうどん	○	かきあげ おひたし	こんぶ, けずりぶし, 豚肉, 油揚げ, 牛乳, じゃこ, 大豆, 冷）えび, 鶏卵, かつお加工品(かつお節)	冷凍うどん, さとう, 小麦粉, でん粉, 油	ねぎ, たまねぎ, にんじん, こねぎ, こまつな, もやし	774 Kcal 38.0 g
5 木	図書室コラボ献立 麦ごはん(1C)	○	鶏肉の南蛮漬け きんぴらごぼう けんちん汁	牛乳, 鶏肉, さつま揚げ, 鶏肉, けずりぶし, 豆腐	米, おおむぎ, 油, さとう, でん粉, ごま油, ごま, じゃがいも	しょうが, にんじん, たまねぎ, ピーマン, ごぼう, にんじん, こんにゃく, さやいんげん, こんにゃく, だいこん, ねぎ	796 Kcal 35.8 g
6 金	あんかけチャーハン	○	豚肉とじゃがいもの炒め物 バンサンスー	鶏ひき肉, むきえび, 鶏卵, 牛乳, 豚肉	米, おおむぎ, ごま油, 油, でん粉, 小麦粉, じゃがいも, さとう, ごま, 春雨	しょうが, ねぎ, にんじん, たけのこ(水煮), (干)しいたけ, きくらげ(乾), (冷)グリンピース, にんにく, キャベツ, きゅうり	762 Kcal 33.3 g
9 月	チリビーンズライス	○	コーンサラダ くだもの	豚肉, 大豆煮汁, 大豆, 粉チーズ, 牛乳	米, おおむぎ, 油, 油, じゃがいも, 小麦粉, さとう	にんにく, たまねぎ, トマトジュース, キャベツ, にんじん, ホールコーン(缶), なし	785 Kcal 30.4 g
10 火	ミルクパン	○	コロッケ じゃこと豆のサラダ 卵スープ(2D)	牛乳, 豚肉, 粉チーズ, 生クリーム, 牛乳, 鶏卵, じゃこ, ひよこまめ, ベーコン, 鶏肉	ミルクﾊﾟﾝ, じゃがいも, 油, ポテトパウダー, 小麦粉, パン粉, パン粉, さとう, ごま油, ごま, でん粉	たまねぎ, にんじん, キャベツ, きょうな, にんじん, トマト, パセリ	825 Kcal 34.5 g
11 水	ひじきごはん	○	魚の照り焼き もやしのおひたし 豚汁	鶏肉, 油揚げ, 干ひじき, 牛乳, 鮭, けずりぶし, 豚肉, 豆腐	米, おおむぎ, 油, さとう, でん粉, じゃがいも	にんじん, ごぼう, (干)しいたけ, さやえんどう, しょうが, もやし, こまつな, にんじん, だいこん, こんにゃく, ねぎ	751 Kcal 46.4 g
12 木	セサミビスキュイパン	○	キャベツと鶏肉のカレー煮込み カルボナーラポテト	鶏卵, 牛乳, 鶏肉, ベーコン, 牛乳, 生クリーム, 粉チーズ	ミルクﾊﾟﾝ, バター, さとう, ごま, 小麦粉, 油, 油, じゃがいも	にんにく, たまねぎ, にんじん, キャベツ	810 Kcal 30.5 g
13 金	麦ごはん	○	豚肉と大根のうま煮 ごま酢かけ くだもの(1ABD,2B,3ACD)	牛乳, 豚肉, うずら卵(水煮) , けずりぶし	米, おおむぎ, 油, さとう, じゃがいも, ごま	しょうが, だいこん, こんにゃく, にんじん, 白菜, もやし, きゅうり, 冷凍みかん	740 Kcal 25.9 g
17 火	月見献立 さんまごはん	○	沢煮椀 キャベツの塩こんぶかけ 月見だんご	さんま, 牛乳, けずりぶし, 豚肉, 塩昆布, きな粉	米, おおむぎ, でん粉, 油, 三温糖, ごま, 白玉もち, さとう	しょうが, (干)しいたけ, たけのこ(水煮), ごぼう, にんじん, もやし, こまつな, キャベツ	877 Kcal 31.2 g
18 水	スパゲッティミートソース	○	ポテト入りフレンチサラダ コーヒーゼリー(カフェオレ)(3D)	豚肉, 粉チーズ, 牛乳, 粉寒天, 粉ゼラチン, 牛乳, スキムミルク, 生クリーム	スパゲッティ, 油, 小麦粉, じゃがいも, 油, さとう	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, きゅうり	807 Kcal 33.1 g
19 木	しめじごはん	○	ししゃものからあげ 野菜の磯辺あえ みそ汁	鶏肉, 油揚げ, 牛乳, ししゃも, 刻みのり, けずりぶし, 豆腐, 生わかめ	米, おおむぎ, さとう, でん粉, 小麦粉, 油, じゃがいも	にんじん, しめじ, さやいんげん, もやし, 白菜, ねぎ	751 Kcal 35.0 g
20 金	里芋ピラフ	○	イタリアンサラダ 野菜のスープ 抹茶プリン(3B)	鶏肉, 牛乳, ベーコン, 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	米, おおむぎ, 油, さといも, さとう, バター, じゃがいも	マッシュルーム(缶), にんじん, (冷)グリンピース, キャベツ, もやし, きゅうり, にんじん, たまねぎ, しめじ, ズッキーニ, こまつな	812 Kcal 25.3 g
24 火	豚と豆もやしの中華ご飯	○	切り干し大根のシャキシャキサラダ サンラータン	豚肉, 牛乳, ハム, 鶏肉, 豆腐, 鶏卵	米, おおむぎ, 油, さとう, ごま油, ごま, でん粉, でん粉	にんにく, しょうが, にんじん, 豆もやし, ねぎ, にら, 切干しだいこん, こまつな, もやし, たまねぎ, にんじん, たけのこ(水煮), (干)しいたけ, きくらげ(乾)	785 Kcal 29.8 g
25 水	あげパン(きな粉) (全クラス)	○	肉だんご入り春雨スープ 野菜のドレッシングかけ くだもの	きな粉, 牛乳, 鶏ひき肉, 鶏卵, うずら卵(水煮)	コッペパン, 油, さとう, でん粉, 春雨	にんじん, (干)しいたけ, 白菜, もやし, しょうが, ねぎ, こまつな, キャベツ, きゅうり, にんじん, 巨峰	763 Kcal 32.4 g
30 月	カレーライス (1ABC,2ABCD3BD)	○	野菜の甘酢かけ ホワイトゼリー (1BD,2A,3全クラス)	豚肉, 粉チーズ, 牛乳, 粉寒天, 粉ゼラチン, 乳酸菌飲料	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, キャベツ, きゅうり	832 Kcal 24.8 g

＊献立名の後にリクエストのあったクラスを掲載しました