令和6年度10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
2 水	シュガーバタートースト	○	ホワイトビーンズシチュー もやしとツナのサラダ	牛乳, ベーコン, 鶏肉, ひよこまめ, いんげんまめ, 調製豆乳, 牛乳, 生クリーム, まぐろ缶詰	食パン, バター, グラニュー糖, 油, じゃがいも, 小麦粉	たまねぎ, にんじん, もやし, きゅうり	790 kcal 28.8 g
3 木	麦ごはん	○	魚の西京焼き きざみこんぶの五目煮 吉野汁	牛乳, さわら, 刻み昆布, 油揚げ, けずりぶし, 鶏肉, 豆腐	米, おおむぎ, 油, じゃがいも, さとう, でん粉	しょうが, にんじん, ごぼう, (干)しいたけ, ねぎ, こまつな	780 kcal 38.9 g
4 金	家常(ジャージャン)豆腐丼	○	春雨サラダ くだもの	豚肉, 生揚げ, 牛乳, ハム	米, おおむぎ, 油, さとう, でん粉, ごま油, 春雨	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, キャベツ, きゅうり, にんじん, たまねぎ, りんご	844 kcal 34.7 g
7 月	麦ごはん	○	豆入り筑前煮 白菜のみそ汁	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	794 kcal 35.5 g
8 火	秋の香りごはん	○	ししゃものからあげ じゃが芋の甘辛煮 大根とわかめのみそ汁	鶏肉, 牛乳, ししゃも, 鶏ひき肉, けずりぶし, 生わかめ, 生揚げ	米, さつまいも, 小麦粉, 油, 油, さとう, じゃがいも, でん粉	にんじん, しめじ, (干)しいたけ, (冷)グリンピース, だいこん	815 kcal 35.9 g
9 水	ピザトースト	○	クリームシチュー 炒り卵サラダ	ウィンナー, シュレッドチーズ, 牛乳, ベーコン, 鶏肉, 牛乳, 調製豆乳, 粉チーズ, 生クリーム, 鶏卵, ベーコン	食パン, 油, 油, じゃがいも, バター, 小麦粉, さとう	にんにく, たまねぎ, マッシュルーム(缶), ピーマン, にんじん, キャベツ, きゅうり	808 kcal 35.2 g
10 木	チキンカレーライス (1A,3AC)	○	こんにゃくサラダ くだもの	鶏肉, 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, もやし, みかん	855 kcal 23.8 g
11 金	つけ麺風カレーうどん	○	野菜のごまあえ パインケーキ	豚肉, けずりぶし, 油揚げ, 牛乳, 鶏卵, 牛乳	油, でん粉, 冷凍うどん, さとう, ごま, 小麦粉, バター	たまねぎ, にんじん, こまつな, もやし, きゅうり, パインアップル(缶)	799 kcal 32.0 g
15 火	麦ごはん	○	魚のごまだれかけ おひたし 豆腐汁	牛乳, さば, 油揚げ, かつお加工品(かつお節), けずりぶし, 豚肉, 豆腐	米, おおむぎ, 三温糖, ごま, ごま, ごま, さとう	こまつな, にんじん, もやし, にんじん, 白菜, ねぎ	818 kcal 35.3 g
16 水	図書室コラボ献立 ココアパン	○	ポテトグラタン(2BC) マカロニスープ くだもの	牛乳, 豚肉, シュレッドチーズ, 鶏肉	ココアパン, じゃがいも, 油, 油, マカロニ	たまねぎ, にんじん, にんじん, パセリ, りんご	782 kcal 32.3 g
17 木	麦ごはん	○	ジャンボぎょうざ (1,2年全クラス,3AD) 中華風サラダ わかめと卵のスープ	牛乳, 豚肉, ハム, 豆腐, 生わかめ, 鶏卵	米, おおむぎ, ぎょうざの皮, ごま油, でん粉, 油, さとう, でん粉, ごま	しょうが, キャベツ, ねぎ, にら, にんにく, 白菜, もやし, きゅうり	783 kcal 29.5 g
18 金	フレンチトースト(1D)	○	ボルシチ ビーンズサラダ	牛乳, 鶏卵, 牛乳, 豚肉, ひよこまめ, 白いんげん豆, ツナ（缶）	食パン, さとう, バター, 油, じゃがいも	にんにく, たまねぎ, セロリー, にんじん, キャベツ, パセリ, きゅうり	777 kcal 34.7 g
21 月	麦ごはん	○	魚の揚げ煮 青菜とわかめのかんきつじょうゆ みかんゼリー	牛乳, かつお, 大豆, 生わかめ, 粉寒天, 粉ゼラチン	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, みかんｼﾞｭｰｽ, みかん(缶)	797 kcal 32.6 g
22 火	ソース焼きそば (2A,3B)	○	中華風コーンスープ サーターアンダーギー	豚肉, あおのり, 牛乳, 鶏肉, 鶏卵	むし中華麺, 油, でん粉, 小麦粉, 黒砂糖, 油	たまねぎ, にんじん, キャベツ, もやし, にら, にんじん, たけのこ(水煮), クリームコーン（缶）, こまつな	784 kcal 30.2 g
23 水	有機米の日 ごはん(有機米)	○	肉じゃがうま煮 ひとしお野菜	牛乳, 豚肉, けずりぶし, 凍り豆腐	米, 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, キャベツ, きゅうり, しょうが	742 kcal 30.2 g
24 木	ゆかりごはん	○	チキンカツ 和風サラダ みそ汁	牛乳, 鶏肉, わかめ, けずりぶし, 油揚げ	米, おおむぎ, 小麦粉, パン粉, パン粉, 油, 油, さとう, ごま, ごま, じゃがいも	キャベツ, きゅうり, もやし, にんじん, たまねぎ, えのきたけ	822 kcal 31.2 g
25 金	ミルクパン(2C)	○	チーズ入りスペイン風オムレツ コーンサラダ トマトスープ	牛乳, 豚肉, 鶏卵, ダイスチーズ, わかめ, ベーコン, 豚肉, ひよこまめ	ミルクﾊﾟﾝ, じゃがいも, バター, 油, さとう	たまねぎ, パセリ, キャベツ, にんじん, ホールコーン(缶), にんじん, セロリー, ホールトマト（缶）, かぶ, こまつな	771 kcal 34.0 g
29 火	黒砂糖パン	○	豆腐のナゲット シーザーサラダ 白ｲﾝｹﾞﾝの田舎風ｽｰﾌﾟ	牛乳, 豆腐, 鶏ひき肉, おから, クリームチーズ, ベーコン, 豚肉, 白いんげん豆	黒砂糖ﾊﾟﾝ, でん粉, パン粉, 油, さとう, 油, じゃがいも	たまねぎ, キャベツ, きゅうり, にんじん, にんにく, にんじん, こまつな	822 kcal 34.6 g
30 水	ビビンバ	○	きゅうりのみそソテー わかめスープ くだもの(みかん)	豚肉, 牛乳, 豆腐, 鶏卵, 生わかめ	米, おおむぎ, 油, さとう, ごま油, ごま	しょうが, ぜんまい, たけのこ(水煮), こまつな, もやし, きゅうり, にんにく, にんじん, えのきたけ, みかん	784 kcal 32.6 g
31 木	スパゲッティ地中海ソース	○	パリパリサラダ (1ACD,2CD,3BC) かぼちゃのケーキ	ベーコン, いか, 冷）えび, 粉チーズ, 牛乳, 鶏卵, 牛乳, 生クリーム	スパゲッティ, 油, バター, 小麦粉, じゃがいも, 油, さとう	赤とうがらし, にんにく, セロリー, たまねぎ, にんじん, ホールトマト（缶）, マッシュルーム(缶), パセリ, キャベツ, かぼちゃ	829 kcal 32.4 g

＊献立名の後ろにリクエストのあったクラスを掲載しました。