令和6年度11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 金	麦ごはん	○	豆腐の五目炒め じゃこサラダ	牛乳, 鶏肉, （冷）えびL, 豆腐, うずら卵（水煮）, わかめ, じゃこ	米, おおむぎ, 油, さとう, でん粉, ごま油	にんにく, しょうが, ねぎ, たけのこ（水煮）, にんじん, (干) しいたけ, だいこん, きゅうり, にんじん	739 kcal 34.7 g
5 火	えびチャーハン	○	小松菜のチーズカレー春巻き わかめスープ	(冷)むきえび, 鶏卵, 牛乳, 豚肉, 大豆, ダイスチーズ, 鶏肉, わかめ	米, おおむぎ, 油, 春巻の皮, でん粉, 小麦粉, 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, こまつな, もやし	804 kcal 35.0 g
6 水	麦ごはん	○	肉じゃがうま煮 かみなり汁 黒蜜寒天	牛乳, 豚肉, けずりぶし, 凍り豆腐, 豆腐, 鶏肉, 鶏卵, 粉寒天, きな粉	米, おおむぎ, 油, さとう, じゃがいも, ごま油, でん粉, 黒蜜	たまねぎ, にんじん, こんにゃく, (冷)グリンピース, (干) しいたけ, ねぎ	867 kcal 39.2 g
7 木	ミルクトースト	○	トマトシチュー(1A) 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, きゅうり	799 kcal 27.8 g
8 金	いい歯の日･かみかみ献立 麦ごはん	○	魚のピリ辛ソースかけ かみかみサラダ 豚汁	牛乳, さば, するめ, けずりぶし, 豚肉, 豆腐	米, おおむぎ, ごま油, さとう, じゃがいも	にんにく, しょうが, りんご, 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	842 kcal 37.7 g
11 月	五目ごはん	○	擬製豆腐(ぎせいどうふ) 野菜のごまあえ みそ汁	豚肉, 油揚げ, 牛乳, 鶏ひき肉, 豆腐, 鶏卵, けずりぶし, 生わかめ	米, おおむぎ, さとう, 油, 三温糖, ごま, ごま, ごま, じゃがいも	にんじん, ごぼう, (干) しいたけ, こんにゃく, (冷)グリンピース, にんじん, たけのこ(水煮), ねぎ, しょうが, こまつな, もやし	757 kcal 36.9 g
12 火	ミルクパン	○	アップルチーズハンバーグ グリーンサラダ 卵スープ(2D)	牛乳, 豚肉, 牛乳, 鶏卵, ダイスチーズ, ベーコン	ミルクﾊﾟﾝ, パン粉, 油, 油, さとう, でん粉	たまねぎ, りんご, キャベツ, きゅうり, ブロッコリー, にんじん, トマト, こまつな	819 kcal 38.7 g
13 水	麦ごはん	○	ふりかけ 魚の南蛮焼き かぶの甘酢かけ 呉汁	じゃこ, 糸けずり, 牛乳, 鮭, 調製豆乳, けずりぶし, 鶏肉, 大豆	米, おおむぎ, ごま, 三温糖, さとう, さといも	ねぎ, かぶ, こまつな, だいこん, にんじん, ごぼう, こんにゃく	816 kcal 46.9 g
14 木	図書室コラボ献立 つけ麺風ラーメン (1CD,2BC,3D)	○	じゃこと水菜のサラダ チーズケーキ(2C)	豚肉, 豚骨, 牛乳, わかめ, じゃこ, 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, 水菜, レモン, パインアップル(缶)	775 kcal 32.7 g
15 金	カレーライス	○	野菜の甘酢かけ 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	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, みかん	846 kcal 24.8 g
22 金	あげパン(ココア)	○	肉団子入り春雨スープ ポテト入りゴマ中華サラダ ホワイトゼリー	牛乳, 鶏ひき肉, 豆腐, うずら卵(水煮）, 粉寒天, 粉ゼラチン, 乳酸菌飲料	コッペパン, 油, グラニュー糖, ごま油, でん粉, 春雨, じゃがいも, さとう, ごま	にんじん, たけのこ(水煮), (干) しいたけ, しょうが, ねぎ, 白菜, こまつな, キャベツ, きゅうり, ホールコーン(缶), にんじん	809 kcal 28.6 g
25 月	有機米の日 ごはん(有機米)	○	五目うま煮 あんかけ汁 くだもの	牛乳, 豚肉, 生揚げ, けずりぶし, 鶏肉, ちくわ, うずら卵(水煮)	米, 油, じゃがいも, さとう, 乾めん, でん粉, あられふ	ごぼう, こんにゃく, にんじん, たまねぎ, もやし, ねぎ, こまつな, みかん	846 kcal 34.1 g
26 火	ツナトースト	○	クリームシチュー コーンサラダ フルーツゼリー(1C)	ツナ（缶）, 鶏卵, 牛乳, ベーコン, 鶏肉, 調製豆乳, 牛乳, 粉チーズ, 生クリーム, わかめ, 粉寒天, 粉ゼラチン	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, にんじん, ホールコーン(缶), みかん(缶), パインアップル(缶)	840 kcal 31.3 g
27 水	大豆いり子ぎつねごはん	○	鶏肉のみそマヨネーズ焼き 野菜のおかかかけ せたがや根菜汁	油揚げ, 大豆, 牛乳, 鶏肉, 糸けずり, けずりぶし	米, おおむぎ, さとう, 三温糖, さといも	にんじん, (冷)グリンピース, 白菜, こまつな, にんじん, だいこん, ごぼう, ねぎ	783 kcal 35.3 g
28 木	スパゲティミートソース	○	フライドポテトサラダ くだもの	ベーコン, 豚肉, 大豆, 粉チーズ, 牛乳	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, ホールコーン(缶), りんご	771 kcal 31.5 g
29 金	麦ごはん	○	手作りさつまあげ 即席漬 かぼちゃのみそ汁	牛乳, すけとうだら, いか, 豆腐, 鶏卵, けずりぶし, 生わかめ	米, おおむぎ, でん粉, パン粉, 油	ごぼう, たまねぎ, きくらげ(乾), キャベツ, きゅうり, にんじん, しょうが, しめじ, かぼちゃ	767 kcal 33.9 g

＊献立名の後ろにリクエストのあったクラスを記載しました。