

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、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)グリーンピース、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 かみない汁 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)グリーンピース、(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(ぎせい豆腐) 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)グリーンピース、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	ミルクパン、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	○	ふいかけ 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 ポテト入りコマ中華サラダ 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	○	鶏肉のみぞマヨネーズ焼き 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)グリーンピース、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。