

4月 献立表



令和7年度

多摩川の学び舎 世田谷区立瀬田中学校

日付	曜日	牛乳	献立名	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 脂質			
7	月	始 業 式								
8	火	入 学 式								
9	水	○	キジ焼き丼 筑前煮 みそ汁	鶏肉,大豆 さつま揚げ 油揚げ,豆腐	刻みのり 牛乳 わかめ	米,米粒麦 三温糖 でん粉 さとう	油	にんじん さやいんげん こまつな	にんにく,しょうが ごぼう,こんにゃく えのきたけ,ねぎ	801 kcal 38.0 g 24.3 g
10	木	○	麦ごはん 魚のしょうが風味焼き じゃがいもの甘辛煮 豚汁	ぎんざけ 豚肉 豆腐	牛乳	米 米粒麦 さとう じゃがいも		にんじん	しょうが,ねぎ ごぼう だいこん こんにゃく	798 kcal 39.5 g 23.0 g
11	金	○	スパゲティミートソース キャベツサラダ くだもの	ベーコン 豚肉 大豆	粉チーズ 牛乳	スパゲッティ 小麦粉 さとう	オリーブ油 油	にんじん ピーマン	にんにく,しょうが たまねぎ,セロリー マッシュルーム(缶) キャベツ,セミノール ホールコーン(缶)	778 kcal 33.6 g 26.7 g
14	月	○	麦ごはん 麻婆豆腐 ナムル ぶどうゼリー	豚肉 豆腐 粉ゼラチン	牛乳 粉寒天	米 米粒麦 さとう でん粉	油 ごま油 ごま	にんじん こまつな	にんにく,しょうが,ねぎ たけのこ(水煮),もやし (干)しいたけ,みかん(缶) ぶどうジュース	801 kcal 35.0 g 25.5 g
15	火	○	きな粉あげパン 春雨と肉団子のスープ わかめサラダ くだもの	きな粉 鶏肉 うずら卵(水煮)	牛乳 わかめ じゃこ	コッペパン さとう でん粉 春雨	油 ごま油 ごま	にんじん こまつな	たけのこ(水煮),ねぎ しょうが,白菜,もやし だいこん,キャベツ にんにく,清見オレンジ	782 kcal 33.4 g 35.9 g
16	水	○	ごはん 魚のバーベキューソース 切干し大根の煮つけ 粕汁	かごかます 油揚げ 豚肉 豆腐	牛乳	米 小麦粉 さとう じゃがいも	油	にんじん さやいんげん	にんにく,りんご,レモン 切干しだいこん,ごぼう しらたき,だいこん,ねぎ	783 kcal 37.3 g 22.6 g
17	木	○	カレーライス 野菜の甘酢あえ くだもの	ベーコン 豚肉 大豆	粉チーズ 牛乳	米 じゃがいも 小麦粉 さとう	油 バター	にんじん	にんにく,しょうが たまねぎ,セロリー りんご,キャベツ もやし,河内晩柑	828 kcal 25.3 g 23.3 g
18	金	○	新たけのごはん 魚の西京焼き おひたし かきたま汁	油揚げ,鶏肉 さわら 豆腐,鶏卵	牛乳 しらす干し わかめ	米 さとう でん粉		さやいんげん こまつな にんじん チンゲンツァイ	新たけのご しょうが もやし えのきたけ	741 kcal 43.9 g 24.1 g
21	月	○	ミルクパン ツナ入り卵焼き パリパリサラダ クリームスープ	鶏卵 ツナ 鶏肉	牛乳 スキムミルク 粉チーズ	ミルクパン,さとう ワンタンの皮 じゃがいも 小麦粉	油 バター	にんじん ブロッコリー	たまねぎ,きゃべつ えのきたけ (冷)グリーンピース クリームコーン (缶) ホールコーン(缶)	793 kcal 33.7 g 34.8 g
22	火	○	麦ごはん 魚の塩焼き ごまあえ 豆腐汁	さば 豚肉 油揚げ 豆腐	牛乳 わかめ	米,米粒麦 でん粉 小麦粉 さとう	油 ごま	こまつな にんじん	もやし 白菜 しめじ ねぎ	807 kcal 35.0 g 33.5 g
23	水	○	チキンライス ポテト入りフレンチサラダ トマトと卵のスープ カフェオーレゼリー	鶏肉 ベーコン 鶏卵 粉ゼラチン	牛乳 粉寒天 生クリーム	米 じゃがいも さとう でん粉	油	トマトジュース にんじん,ピーマン トマト,パセリ	にんにく,たまねぎ (冷)グリーンピース キャベツ,きゅうり ホールコーン(缶) えのきたけ	792 kcal 29.1 g 25.3 g
24	木	○	ご飯 かつおでんぶ 春野菜のうま煮 みそ汁	粉かつお 鶏肉 生揚げ うずら卵(水煮)	牛乳 わかめ	米 さとう じゃがいも	ごま	にんじん さやいんげん こまつな	こんにゃく,たまねぎ 新たけのご,ねぎ ふき,きゃべつ	788 kcal 39.2 g 20.0 g
25	金	○	ガーリックトースト 豆入りボークシチュー グリーンサラダ くだもの	ベーコン 豚肉 大豆	粉チーズ 牛乳 生クリーム	ソフトフランスパン じゃがいも さとう 小麦粉	バター 油	にんじん ブロッコリー	にんにく,しょうが たまねぎ,きゃべつ (冷)グリーンピース きゅうり 日向夏	818 kcal 29.1 g 39.1 g
28	火	○	ソース焼きそば ししゃものごまからあげ フルーツ白玉	豚肉	あおのり 牛乳 ししゃも	蒸し中華めん 小麦粉 さとう 白玉もち	油 ごま	にんじん にら	にんにく,たまねぎ キャベツ,もやし みかん(缶),黄桃(缶) パインアップル(缶) あんず(缶)	827 kcal 30.5 g 28.4 g
29	月	昭 和 の 日								
30	水	○	麦ごはん ふりかけ 新じゃがいものそぼろ煮 みそ汁	豚肉 凍り豆腐 油揚げ	じゃこ あおのり わかめ 牛乳	米,米粒麦 じゃがいも さとう	ごま 油	にんじん こまつな	しょうが,こんにゃく たまねぎ,もやし (冷)グリーンピース キャベツ,えのきたけ	771 kcal 34.7 g 21.3 g

学校行事、材料の都合により献立の変更をすることがありますので、ご了承ください。

《保護者のみなさまへ》
給食当番の順番が回ってきましたら、エプロン・三角巾・袋の洗濯をし、アイロンがけをお願い致します。
ほつれなどがありましたら補修していただけると助かります。

❀4月、5月は世田谷野菜はお休みです。

