

6月

献立表



多摩川の学び舎 世田谷区立瀬田中学校

令和7年度

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		I補 ^{ビタミン} たんぱく質 脂質	
2	月	○	ごはん 焼き魚 切り干し大根の煮つけ 生揚げのみそ汁	生鮭 油揚げ ちくわ 生揚げ	牛乳 わかめ	米 さとう じゃがいも	油	にんじん こまつな	切干したいこん しらたき たまねぎ	777 kcal 38.6 g 25.4 g	
3	火	○	きな粉あげパン 春雨スープ ツナサラダ	きな粉、豚肉 うずら卵(水煮) ツナ(レトルト)	牛乳 わかめ	コッペパン さとう、春雨 でん粉	油	にんじん こまつな	たまねぎ、(干)しいたけ ににく、しょうが、ねぎ キャベツ、きゅうり	773 kcal 29.2 g 36.9 g	
かみかみ献立		麦ごはん かみかみ佃煮 すきやき煮 みそ汁		糸けずり、豚肉 生揚げ 油揚げ 豆腐	じゃこ 塩昆布 牛乳 わかめ	米 米粒麦 さとう	ごま、油	にんじん 江戸菜 こまつな	こんにゃく たまねぎ ねぎ、えのきたけ	812 kcal 39.6 g 27.0 g	
4	水	○	きつねうどん わかめサラダ 開口笑	鶏肉 油揚げ 鶏卵	牛乳 わかめ じゃこ	さとう 冷凍うどん 小麦粉 三温糖	油 ごま	にんじん こまつな	たまねぎ、ねぎ キャベツ、きゅうり	768 kcal 32.0 g 29.1 g	
5	木	○	チリビーンズライス ヌードルスープ 紫陽花ゼリー	ベーコン 豚肉 大豆 粉ゼラチン	粉チーズ 牛乳 寒天 乳酸菌飲料	米、米粒麦 じゃがいも 小麦粉、さとう スパゲッティ	バター 油	にんじん トマトジュース パセリ	ににく、たまねぎ キャベツ、えのきたけ ぶどうジュース	816 kcal 29.6 g 21.8 g	
9	月	○	ごはん ツナカレーコロッケ おひたし けんちん汁	ツナ(レトルト) おから、鶏卵 油揚げ、豆腐	牛乳 しらす干し	米、じゃがいも ポテトパウダー 小麦粉、パン粉	油 ごま	にんじん こまつな	たまねぎ、もやし マッシュルーム缶 こんにゃく、ごぼう だいこん、ねぎ	878 kcal 34.1 g 30.3 g	
10	火	○	開化丼 青菜とわかめのサラダ 豆腐のみそ汁	豚肉 油揚げ 鶏卵 豆腐	牛乳 しらす干し わかめ	米 米粒麦 さとう	油 ごま油	にんじん みつば こまつな	たまねぎ、こんにゃく キャベツ、きゅうり えのきたけ	839 kcal 38.7 g 29.3 g	
11	水	○	ミルクパン 白身魚のオレンジソース焼き スパゲティバジリコ ミニストローネ	ガストロ 豚肉	牛乳	ミルクパン、小麦粉、 マーマレード スパゲッティ マカロニ	油 オリーブ油	しそ葉、パセリ にんじん ホールトマト(缶) かぶ(葉)	ににく たまねぎ セロリー かぶ	784 kcal 37.7 g 25.4 g	
12	木		期末考査								
13	金		期末考査								
16	月		期末考査								
開校記念日献立		ごはん 鶏肉の照り焼き ごま酢かけ すまし汁 お祝い団子		鶏肉 豆腐 なると あずき	牛乳 わかめ	米 さとう 白玉もち	ごま油 ごま	にんじん こまつな	ににく しょうが もやし きゅうり	846 kcal 36.9 g 23.9 g	
17	火	○	アジアの料理	ナシコレン 卵スープ ヨーグルトビスケット	牛ひき肉、 冷むきえび 鶏肉、鶏卵	牛乳 フレーンヨーグルト スキムミルク	米、米粒麦 でん粉、小麦粉 さとう いちごジャム	油 バター	赤唐辛子、ピーマン 赤ピーマン、パセリ にんじん、トマト こまつな	811 kcal 36.4 g 24.6 g	
18	水	○		サバのバインミー [★] ベトナム風フライドポテト フォー・ガー	さば 鶏肉 うずら卵(水煮)	牛乳	ソフトフランスパン さとう、じゃがいも グラニュー糖 フォー	油 バター	にんじん こまつな	だいこん しょうが もやし、ねぎ	870 kcal 35.2 g 46.9 g
19	木	○		フルコギ丼 和風サラダ フルーツポンチ	豚肉	牛乳 わかめ じゃこ	米 米粒麦 さとう でん粉	油 ごま油 ごま	にんじん ピーマン	ににく、たまねぎ のきたけ、だいこん もやし、みかん缶、黄桃缶 パインアップル缶	841 kcal 29.0 g 22.5 g
20	金	○		たまごサンド ブラウンシチュー 野菜サラダ	鶏卵 白いんげん豆 鶏肉	牛乳	無塩パン じゃがいも 小麦粉 さとう	油 バター	にんじん パセリ	ににく、たまねぎ キャベツ、きゅうり ホールコーン缶 りんご	801 kcal 31.1 g 37.7 g
23	月	○	麦ごはん 回鍋肉 ワンタンスープ 冷凍みかん	豚肉	牛乳	米、米粒麦 さとう でん粉 ワンタンの皮	油 ごま油	にんじん ピーマン こまつな	ににく、しょうが、ねぎ (干)しいたけ、キャベツ たけのこ(水煮)、もやし えのきたけ、冷凍みかん	798 kcal 32.0 g 21.9 g	
24	火	○	ジャージャー麺 塩ナムル 杏仁ゼリー	豚肉 大豆 粉ゼラチン	牛乳 寒天 エバミルク	冷凍ラーメン 三温糖 でん粉 さとう	油 ごま油 ごま	にんじん こまつな	ににく、しょうが、ねぎ たまねぎ、もやし、黄桃缶 きぬうり、みかん缶 パインアップル缶	795 kcal 33.6 g 25.8 g	
26	木	○	カレーライス じゃこサラダ	ベーコン 豚肉	粉チーズ 牛乳 わかめ じゃこ	米、米粒麦 じゃがいも 小麦粉 さとう	油 バター ごま	にんじん	ににく、しょうが たまねぎ、セロリー りんご、だいこん きゅうり	818 kcal 25.0 g 26.4 g	
27	金	○	ごはん 魚の竜田揚げ 厚揚げの煮びたし 青菜のすまし汁	かつお 生揚げ 豆腐 うずら卵(水煮)	牛乳	米、さとう でん粉、小麦粉 あられふ	油	こまつな にんじん 江戸菜	しょうが もやし ねぎ	780 kcal 46.7 g 24.9 g	
30	月	○	夏越祓献立	ごはん 筑前煮 磯香あえ 水無月	大豆 鶏肉 凍り豆腐	牛乳 じゃこ 刻みのり	米、さとう でん粉 じゃがいも、小麦粉 白玉粉、甘納豆 グラニュー糖	油 ごま	にんじん こまつな	しょうが、こはづ こんにゃく たまねぎ もやし	820 kcal 32.8 g 16.9 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。

◎斜め太字下線記載の野菜が世田谷野菜です