

6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		I材料 - 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	切干しだいこん 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 にんにく,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	糸けすり,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	○								
5	木	○	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
6	金	○	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	にんにく,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 ミネストローネ	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)	にんにく 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	にんにく しょうが もやし きゅうり	846 kcal 36.9 g 23.9 g
17	火	○								
18	水	★ ア ジ ア の 料 理	ナシゴレン 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 プレーンヨーグルト 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	しょうが,にんにく ホールコーン缶 レモン,たまねぎ	811 kcal 36.4 g 24.6 g
19	木	○	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
20	金	★ ○	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	にんにく,たまねぎ のきたけ,だいこん もやし,みかん缶,黄桃缶 バインアップル缶	841 kcal 29.0 g 22.5 g
23	月	○	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	にんにく,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
24	火	○	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	にんにく,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
25	水	○	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	にんにく,しょうが,ねぎ たまねぎ,もやし,黄桃缶 きゅうり,みかん缶 バインアップル缶	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	にんにく,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
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,ごぼう 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