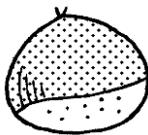


11月 献立表



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			
3	月		文化の日							
4	火	○	ごはん 魚のマスタード焼き キャベツの塩こんぶかけ あんかけ汁	生鮭 ちくわ 鶏肉 油揚げ	牛乳 塩昆布	米,乾めん でん粉 あられふ	こま油 プロッコリー にんじん こまつな	キャベツ もやし ねぎ	806 kcal 37.4 g 30.5 g	
5	水	○	チリビーンズライス ★パリパリサラダ	ペーパン 豚肉 大豆	粉チーズ 牛乳	米,米粒麦 じゃがいも 小麦粉,さとう ワンタンの皮	バター 油	にんじん トマトジュース	にんにく たまねぎ キャベツ ホールコーン(缶)	801 kcal 27.1 g 25.2 g
6	木	○	ごはん 豚肉と大根のうま煮 みそ汁 豆乳きな粉ゼリー	豚肉,うずら卵(水煮) 油揚げ,豆腐 粉ゼラチン 豆乳,きな粉	牛乳 わかめ 寒天	米,さとう さといも じゃがいも 三温糖,黒蜜	油	にんじん こまつな	にんにく,しょうが たいこん,こんにゃく 白菜,ねぎ	856 kcal 35.8 g 24.5 g
中部地方郷土料理		けんちんうどん 五平もち ツナサラダ くだもの		鶏肉,油揚げ 白いんげん豆 ツナ(レトルト)	牛乳 わかめ	冷凍うどん 米,もち米 さとう	こま 油	にんじん こまつな	ごぼう,たいこん,ねぎ こんにゃく,キャベツ きゅうり,たまねぎ みかん	831 kcal 30.8 g 22.6 g
7	金	○	こまじやこチャーハン 中華風のまごスープ 小魚のフライ	糸けずり 鶏肉 豆腐 鶏卵	じゃこ 牛乳 わかめ ちか	米,米粒麦 でん粉 小麦粉,パン粉	油 ごま こま油	にんじん 万能ねぎ こまつな	にんにく しょうが たまねぎ えのきたけ	813 kcal 42.5 g 31.0 g
10	月	○	シアトル風ホットドッグ ポルシチ フルーツヨーグルト	ワインナー 豚肉	クリームチーズ 牛乳 フレーンヨーグルト	無塩パン じゃがいも	油	にんじん	たまねぎ,にんにく セロリー,キャベツ りんご(缶),黄桃(缶) パインアップル(缶)	789 kcal 30.0 g 31.6 g
12	水		期末考査							
13	木		期末考査							
14	金		期末考査							
17	月	○	麦ごはん ★魚のビリカラソース焼き 青菜と春雨のソテー すまし汁	さば 豚肉 豆腐	牛乳 わかめ	米 米粒麦 春雨	こま油 油	にんじん こまつな	しょうが,にんにく りんご えのきたけ ねぎ	805 kcal 33.1 g 32.3 g
18	火	○	ジャージャー麺 塩ナムル マーラーカオ	豚肉 大豆 鶏卵 豆乳	牛乳	蒸し中華めん 三温糖 でん粉 小麦粉	油 ごま油 ごま ラード	にんじん こまつな	にんにく しょうが たまねぎ ねぎ,もやし	811 kcal 33.1 g 31.6 g
19	水	○	ごはん 肉豆腐 こま酢かけ カフェオーレゼリー	豚肉 豆腐 粉ゼラチン	牛乳 寒天 生クリーム	米 さとう	油 ごま	にんじん こまつな	こんにゃく,たまねぎ しめじ,ねぎ もやしきゅうり	847 kcal 35.4 g 28.3 g
20	木	○	ツナピラフ お豆のクリームスープ 魚とじゃがいものガレット風	ツナ(レトルト) 白いんげん豆 鶏肉 バサ	牛乳 スキムミルク 粉チーズ	米,米粒麦 マカロニ じゃがいも	油 アーモンドスライス ビーマン パセリ	にんじん こまつな	にんにく,たまねぎ えのきたけ グリームコーン(缶) ホールコーン(缶) (冷)グリンピース	854 kcal 40.3 g 29.0 g
21	金	○	ごはん ★五目卵焼き 磯和え さつまいものみそ汁	ツナ(レトルト) 鶏卵 生揚げ	牛乳 干ひじき 刻みのり わかめ	米 さとう さつまいも	油	にんじん こまつな	えだまめむき身(冷) たまねぎ,キャベツ えのきたけ,ねぎ	794 kcal 34.7 g 26.1 g
24	月		勤労感謝の日 振替休日							
25	火	○	麦ごはん 鶏肉の南蛮煮 野菜のごまだれかけ 白玉入りかきたま汁	鶏肉 豆腐 鶏卵	牛乳 角切りこんぶ わかめ	米,米粒麦 さとう でん粉 白玉もち	こま	こまつな にんじん	しょうが ねぎ もやし えのきたけ	814 kcal 38.4 g 25.6 g
26	水	○	ショートニングパン フレンチエッグ キャベツサラダ ABCスープ	ハム 鶏卵 豚肉	牛乳 生クリーム シュレッドチーズ	ショートニングパン じゃがいも さとう,マカロニ	バター 油	にんじん こまつな	キャベツ,たまねぎ ホールコーン(缶) にんにく,白菜 もやし,えのきたけ	790 kcal 33.1 g 39.4 g
27	木	○	ごはん ★魚の塩焼き きんぴらごぼう 呉汁	ほっけ 鶏肉 油揚げ 大豆	牛乳	米 さとう <u>さといも</u>	油 ごま油 ごま	にんじん	ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ	759 kcal 38.1 g 23.2 g
28	金	○	カレーライス ジャコサラダ くだもの	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,キャベツ だいこん,りんご	808 kcal 25.4 g 23.3 g



～・～世田谷野菜～・～
世田谷産の野菜を給食に取り入れています。
斜め太字下線記載の野菜です。



★★★リクエスト給食★★★
今月も実施しています。
献立の前に★印が付いています。



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。