

6月 献立表



令和8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類 - たんぱく質 脂質
1	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 ごまつな	切干しだいこん しらたき たまねぎ	777 kcal 38.6 g 25.4 g
2	火	○	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 のきだけ、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
3	水	○	きな粉あげパン 春雨スープ ツナサラダ	きな粉、豚肉 うすら卵(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 ごまつな	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
4	木	○	かみかみ献立 麦ごはん かみかみ佃煮 すき焼き煮 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 ごまつな	こんにゃく たまねぎ ねぎ、えのきだけ	812 kcal 39.6 g 27.0 g
5	金	○	きつねうどん わかめサラダ プリンアラモード?	鶏肉 油揚げ 鶏卵	牛乳 わかめ じゃこ 生クリーム	さとう 冷凍うどん グラニュー糖	油 ごま	にんじん ごまつな	たまねぎ、ねぎ、キャベツ きゅうり、黄桃缶 洋なし缶	772 kcal 31.6 g 28.7 g
8	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 ごまつな	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
9	火	○	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 スパゲティ マカロニ	油 オリーブ油	しそ葉、パセリ にんじん、かぶ(葉) ホールトマト(缶)	にんにく たまねぎ セロリー、かぶ	784 kcal 37.7 g 25.4 g
10	水	期末考査								
11	木	期末考査								
12	金	期末考査								
15	月	○	豆乳ごま坦々つけうどん もやしの3分ジャッかけ アップルフェアリーケーキ	豚肉 豆乳 鶏卵	牛乳	冷凍うどん さとう、小麦粉 グラニュー糖	ごま油 ごま バター	にんじん チンゲンツァイ	しょうが、にんにく、ねぎ きくらげ(乾)、白菜、もやし だいすもやし、きゅうり りんご、レモン	824 kcal 29.4 g 30.8 g
16	火	○	チリピーンスライス 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、えのきだけ ぶどうジュース	816 kcal 29.6 g 21.8 g
17	水	○	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 ごまつな	にんにく しょうが もやし きゅうり	846 kcal 36.9 g 23.9 g
18	木	○	たまごサンド さばのトマトソース ポテトスープ	鶏卵 さば ベーコン	牛乳 生クリーム	無塩パン 小麦粉、さとう じゃがいも	オリーブ油 油 バター	ダイストマト缶 にんじん パセリ	にんにく たまねぎ ホールコーン缶	872 kcal 41.6 g 44.9 g
19	金	○	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
22	月	○	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 ごまつな	たまねぎ、こんにゃく キャベツ、きゅうり えのきだけ	839 kcal 38.7 g 29.3 g
23	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 ごまつな	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 えのきだけ、冷凍みかん	798 kcal 32.0 g 21.9 g
24	水	○	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 うすら卵(水煮)	牛乳	米、さとう でん粉、小麦粉 あられいふ	油	ごまつな にんじん 江戸菜	しょうが もやし ねぎ	780 kcal 46.7 g 24.9 g
25	木	○	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 ごまつな	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 パインアップル缶	795 kcal 33.6 g 25.8 g
26	金	○	バエリア 卵スープ 夢の国セターランドチョコロス	鶏肉 いか むきえび 鶏卵	牛乳	米、おおむぎ でん粉 小麦粉 さとう	オリーブ油 油 バター	にんじん、ピーマン 赤ピーマン、トマト ごまつな	にんにく たまねぎ マッシュルーム(缶)	761 kcal 28.5 g 29.0 g
29	月	○	ティラミストースト ブラウンシチュー 野菜サラダ くだもの	白いんげん豆 鶏肉	クリームチーズ 牛乳	食パン さとう じゃがいも 小麦粉	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、さくらんぼ	774 kcal 27.2 g 29.7 g
30	火	○	夏越献立 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 ごまつな	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