

5月献立表



令和6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		1人分 たんぱく質 脂質
今日はハハ八夜			黒砂糖パン 鮭のガーリック焼き 粉ふきいも（チーズ入り） 白いんげんの田舎風スープ	鮭 豚肉 白いんげん豆	牛乳 粉チーズ	黒砂糖パン パン粉 じゃがいも	油	パセリ にんじん さやいんげん	レモン にんにく たまねぎ キャベツ	742 kcal 39.5 g 27.2 g
1	水	○								
子供の日献立			中華おこわ 野菜のおかかあえ にらたまスープ 抹茶ミルクゼリー	豚肉,粉かつお 鶏肉,豆腐 鶏卵,粉ゼラチン	牛乳 アガー 生クリーム	もち米,米 さとう でん粉	油 ごま油	にんじん にら	にんにく,しょうが ねぎ,(干)しいたけ だけのこ(水煮),キャベツ きゅうり,たまねぎ えのきたけ	815 kcal 30.2 g 22.6 g
2	木	○								
3	金		憲法記念日							
6	月		こどもの日 振替休日							
7	火	○	セサミトースト クリームシチュー ツナサラダ くだもの	鶏肉 白いんげん豆 ツナ（レトルト）	牛 スキムミルク 粉チーズ 生クリーム	食パン,小麦粉 グラニュー糖 じゃがいも さとう	バター ごま 油	にんじん パセリ	にんにく,たまねぎ しめじ,キャベツ きゅうり カラマンダリン	846 kcal 31.9 g 37.2 g
8	水	○	豚丼 青菜と春雨のソテー 油揚げのみそ汁	豚肉 豆腐 ベーコン 油揚げ	牛乳 わかめ	米,米粒麦 さとう 春雨 じゃがいも	油 ごま油	にんじん チンゲンツアイ こまつな	にんにく しょうが こんにゃく たまねぎ,ねぎ	820 kcal 32.4 g 24.7 g
9	木	○	春野菜とツナのスパゲティ 小松菜サラダ キャロットケーキ	ベーコン ツナ（レトルト） ハム 鶏卵	牛乳 干ひじき	スパゲッティ 春雨,さとう 小麦粉 三温糖	オリーブ油 ごま油 バター	にんじん アスパラガス こまつな	にんにく たまねぎ レモン キャベツ	783 kcal 27.7 g 28.4 g
旬食材メニュー			グリーンピースごはん さばの塩焼き 和風サラダ 若竹汁	さば 豆腐	牛乳 わかめ	米 もち米 さとう	油 ごま油 ごま	にんじん こまつな	グリーンピース,もやし きゅうり だけのこ(水煮) ねぎ	794 kcal 31.8 g 33.9 g
10	金	○								
13	月	○	ご飯 豆腐の五目炒め 中華あえ 冷凍みかん	豚肉 豆腐 うすら卵(水煮)	牛乳	米 米粒麦 さとう でん粉	油 ごま油 ごま	にんじん	にんにく,しょうが だけのこ(水煮),ねぎ (干)しいたけ,キャベツ きゅうり,冷凍みかん	788 kcal 33.0 g 25.5 g
14	火	○	ゆかりごはん とびうおハンバーグ 青菜サラダ 吉野汁	豚肉 とびうお 油揚げ 豆腐	牛乳 わかめ	米 パン粉 さとう でん粉	油 ごま	こまつな にんじん	たまねぎ,にんにく しょうが,キャベツ きゅうり,しめじ だけのこ(水煮),ねぎ	780 kcal 39.8 g 19.7 g
15	水	○	ごはん 五目つま煮 小松菜の乾物あえ くだもの	豚肉 生揚げ 糸けすり	牛乳 じゃこ 刻みのり	米 じゃがいも 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 ごぼう,こんにゃく たまねぎ,もやし 金美果	789 kcal 30.3 g 21.8 g
16	木	○	ココアパン ポテトグラタン 卵入り野菜スープ くだもの	豚肉 大豆 鶏卵	牛乳 シュレッドチーズ	ココアパン じゃがいも でん粉 マカロニ	油	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ えのきたけ 日向夏	774 kcal 36.4 g 31.2 g
17	金	○	ごはん ジャンボぎょうざ 白菜の中華サラダ 中華風コーンスープ	豚肉 鶏肉 豆腐 鶏卵	牛乳 じゃこ	米 ぎょうざの皮 でん粉 さとう	ごま油 油	にら にんじん こまつな	しょうが,キャベツ ねぎ,にんにく,白菜 もやし,たまねぎ クリームコーン（缶）	864 kcal 32.4 g 30.0 g
20	月	○	セルフフィッシュサンド 春野菜ポトフ フルーツヨーグルト	ハサ 鶏卵 豚肉 ウィンナー	牛乳 プレーンヨーグルト	無塩パン 小麦粉,パン粉 さとう じゃがいも	油	にんじん かぶ(葉)	たまねぎ,きゅうり レモン,キャベツ,かぶ セロリー,みかん(缶) パインアップル(缶) 黄桃(缶)	894 kcal 40.3 g 43.3 g
21	火	○	キムチチャーハン 切干大根の卵焼き トック入り韓国風スープ	豚肉 鶏卵	牛乳 わかめ	米 米粒麦 トック	油 ごま油	にんじん にら こまつな	にんにく,しょうが キムチ,たまねぎ 切干しだいこん ねぎ,えのきたけ	803 kcal 33.1 g 27.6 g
22	水	○	みそラーメン ししゃものからあげ りんご入りよもぎ蒸しパン	豚肉 鶏卵	牛乳 ししゃも プレーンヨーグルト	蒸し中華めん でん粉 小麦粉 さとう	油 ラード ごま油	にんじん よもぎ	にんにく しょうが 白菜,ねぎ もやし,りんご	792 kcal 32.9 g 28.5 g
23	木	○	ごはん 魚のピリ辛ソース焼き ごまだれかけ 呉汁	もーかざめ 鶏肉 油揚げ 大豆	牛乳	米 さとう さといも	ごま油 ごま	こまつな にんじん	しょうが,にんにく りんご,もやし,ごぼう だいこん,こんにゃく えのきたけ,ねぎ	771 kcal 39.0 g 24.6 g
24	金	○	チキンカレー ヘルシーサラダ くだもの	鶏肉 大豆	粉チーズ 牛乳	米,米粒麦 じゃがいも 小麦粉,さとう	油,バター ごま油 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,こんにゃく きゅうり,もやし,メロン	834 kcal 25.4 g 25.8 g
27	月		運動会 振替休日							
28	火	○	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	777 kcal 34.8 g 21.4 g
29	水	○	魚のかば焼き丼 くきわかめのきんぴら すまし汁	いわし 豚肉 さつま揚げ 豆腐	牛乳 くきわかめ わかめ	米,米粒麦 でん粉,小麦粉 さとう,三温糖	油 ごま	にんじん さやいんげん こまつな	ごぼう こんにゃく えのきたけ ねぎ	817 kcal 36.7 g 25.5 g
30	木	○	ピビンバ チゲスープ 牛乳ゼリー入りフルーツポンチ	豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳 粉寒天	米 米粒麦 さとう	油 ごま油 ごま	こまつな にんじん	にんにく,しょうが ぜんまい,だけのこ(水煮) もやし,白菜,えのきたけ キムチ,ねぎ,黄桃(缶) パインアップル(缶) みかん(缶)	791 kcal 29.8 g 23.1 g
31	金	○	豆乳ごま坦々つけうどん もやしのコチジャンかけ 香港風エッグタルト	豚肉 豆乳 鶏卵	牛乳	冷凍うどん さとう ハードビスケット	ごま油 ごま バター	にんじん チンゲンツアイ	しょうが,にんにく きくらげ(乾),白菜 ねぎ,だいずもやし きゅうり,もやし	733 kcal 29.7 g 31.6 g

学校行事、材料調達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。