

6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	I補 ^キ -たんぱく質 脂質			
3	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 鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ	米 米粒麦 さとう	油	にんじん みつば こまつな	たまねぎ,ごぼう こんにゃく,キャベツ きゅうり,もやし	842 kcal 37.5 g 29.2 g
かみかみ献立			麦ごはん かみかみ佃煮 きんぴら煮 みそ汁	糸けずり 豚肉 油揚げ 豆腐	じゃこ 塩昆布 牛乳 わかめ	米,米粒麦 さとう じゃがいも 三温糖	ごま 油	にんじん <u>さわらひんげん</u> こまつな	ごぼう だけのこ(水煮) こんにゃく えのきたけ	803 kcal 35.7 g 23.2 g
5	水	○	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
6	木	○	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	775 kcal 38.5 g 25.3 g
7	金	○	チリビーンズライス わかめサラダ 米粉さつまいも蒸しパン	ベーコン 豚肉 大豆 粉ゼラチン	粉チーズ 牛乳 粉寒天 カルビス	米,米粒麦 じゃがいも 小麦粉,さとう スパゲッティ	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	809 kcal 29.6 g 21.1 g
10	月	○	ショートニングパン 魚のバーベキューソース フレンチポテト ミネストローネ	さわら 豚肉	牛乳 あおのり	ショートニングパン 小麦粉,さとう じゃがいも マカロニ	油	にんじん ホールトマト(缶) かぶ(葉)	りんご,レモン にんにく たまねぎ,セロリー かぶ	798 kcal 35.8 g 35.2 g
11	火		期末考査							
12	水		期末考査							
13	木		期末考査							
14	金	○	つけめん(きつね) わかめサラダ チーズ蒸しパン	鶏肉 油揚げ 鶏卵	牛乳,わかめ,じゃこ スライスチーズ クリームチーズ	さとう 冷凍うどん グラニュー糖 小麦粉	油 ごま	にんじん こまつな	たまねぎ,えのきたけ ねぎ,キャベツ きゅうり	796 kcal 35.1 g 31.9 g
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
18	火	○	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
19	水	○	ごはん 回鍋肉 ワンタンスープ 冷凍みかん	豚肉	牛乳	米,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 だけのこ(水煮),もやし えのきたけ,冷凍みかん	798 kcal 31.9 g 21.8 g
20	木	○	ごはん ツナカレーロック きのこ入りおひたし けんちん汁	ツナ(レトルト) おから 油揚げ,豆腐	牛乳 しらす干し	米,じゃがいも ボテトパウダー 小麦粉,パン粉	油 ごま	にんじん こまつな	たまねぎ,しめじ,もやし こんにゃく,ごぼう だいこん,ねぎ	878 kcal 34.0 g 30.4 g
21	金	○	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 野菜スープ	かじき ベーコン 鶏卵	牛乳	ミルクパン 小麦粉 マーマレード スパゲッティ	油 オリーブ油	しそ葉 パセリ にんじん	にんにく キャベツ たまねぎ もやし	774 kcal 39.2 g 27.6 g
24	月	○	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 粉寒天 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,きゅうり もやし,みかん(缶) パイントアップル(缶) 黄桃(缶)	790 kcal 33.8 g 26.6 g
25	火	○	ごはん 魚の竜田揚げ 厚揚げの煮びたし 青菜のすまし汁	もーかざめ 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	791 kcal 39.0 g 30.4 g
26	水	○	ブルコギ丼 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 えのきたけ,もやし だいこん,みかん(缶) 黄桃(缶),パイントアップル	834 kcal 29.1 g 22.5 g
27	木	○	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, <u>きゅうり</u> ホールコーン(缶) りんご	808 kcal 31.7 g 38.2 g
28	金	○	ごはん 筑前煮 磯香あえ 水無月	大豆 鶏肉 凍り豆腐	牛乳 わかめ 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