

# [ 配布用献立表 ]

2024年 5月

0: Aメニュー

都立世田谷泉高等学校

2024-03-18 印刷

日	主食	牛乳	おかず	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
7 火	中華ちまき・エビ入	○	わかめと青菜の浸し 中華風コーンスープ 抹茶あずきゼリー	牛乳、焼き豚、干しエビ(チリ)、カットわかめ、糸けずり、豚こま肉(もも)、たまご、寒天、牛乳(調理用)、クリーム(乳脂肪)、あずき(つぶ)	もち米、炒め油、三温糖、サラダ油、かたくり粉、上白糖	干し椎茸、たけのこ(水煮缶詰)、グリーンピース(冷凍)、こまつな、りょくとうもやし、しょうが、にんじん、玉葱、とうもろこし(冷凍)、とうもろこし缶詰(クリーム)、チンゲンツァイ	815 kcal 29.6 g 30.3 g
8 水	ご飯	○	かつおの磯辺揚げ 小松菜とエリンギの辛子和え カレー肉じゃが かきたま汁	牛乳、かつお 角切り、あおのり、豚モモ肉、かつお厚削り、たまご、こんぶ	水稲穀粒(精白米)、薄力粉、かたくり粉、揚げ油、三温糖、サラダ油、糸こんにゃく(黒)、じゃがいも	しょうが、こまつな、にんじん、キャベツ、エリンギ、玉葱、グリーンピース(冷凍)	773 kcal 37.4 g 21.8 g
9 木	ご飯	○	豆腐ステーキ野菜あんかけ じゃが芋とアスパラガスのサラダ 味噌汁 黒胡麻ミルクプリン	牛乳、押し豆腐(木綿)、ベーコン、かつお厚削り、こんぶ、米みそ(赤色辛みそ)、米みそ(淡色辛みそ)、粉寒天、クリーム(乳脂肪)、ホイップクリーム(植物性脂肪)	水稲穀粒(精白米)、かたくり粉、薄力粉、サラダ油、上白糖、マヨネーズ(全卵型)、じゃがいも、黒練りごま	にんにく(りん茎)、りょくとうもやし、にんじん、ぶなしめじ、青ピーマン、アスパラガス、にら	837 kcal 25.9 g 36.1 g
10 金	麦ご飯	○	鶏肉のレモン焼き きのこのマリネ ごまマヨネーズサラダ ミネストローネ(いんげん豆)	牛乳、鶏もも切身60g、しらす干し(微乾燥品)、いんげんまめ(乾)、ベーコン	水稲穀粒(精白米)、おおむぎ(押麦)、はちみつ、有塩バター、オリーブ油、上白糖、マヨネーズ(全卵型)、ごま(白)、サラダ油	レモン(果汁、生)、レモン、ぶなしめじ、えのきたけ、エリンギ、玉葱、にんじん、ごぼう、キャベツ、にんにく(りん茎)、トマト缶詰(ホール)	797 kcal 27.9 g 31.3 g
13 月	麦ご飯 チキンカレー	○	フレンチサラダ キャベツスープ フルーツポンチ	牛乳、鶏若鶏肉もも(皮なし)、クリーム(乳脂肪)、ベーコン	水稲穀粒(精白米)、おおむぎ(押麦)、有塩バター、炒め油、薄力粉、じゃがいも、ひまわり油、三温糖、上白糖	にんにく(りん茎)、玉葱、にんじん、キャベツ、きゅうり、セロリ、とうもろこし(冷凍)、りんご、もも(缶詰果実)、温州蜜柑缶詰(果肉)、パインアップル(缶詰)	865 kcal 27.3 g 29.5 g
14 火	ご飯	○	鰯の香味味噌焼き チーズ入り芋餅 ごま風味が 豆腐とわかめのスープ	牛乳、さわら 70g、米みそ(赤色辛みそ)、角チーズ、絹ごし豆腐、カットわかめ	水稲穀粒(精白米)、上白糖、じゃがいも、かたくり粉、有塩バター、揚げ油、ごま油、ごま(白)	しょうが、にんにく(りん茎)、しそ葉、ねぎ、だいごもやし、にら、にんじん	799 kcal 34.2 g 28.9 g
15 水	麦ご飯	○	豚肉の中華風ソースがけ 鉄骨サラダ スンドゥッチゲ ミルクプリン	牛乳、豚肉切り身 30g(肩ロース)、しらす干し(微乾燥品)、ほしひじき(鉄釜、乾)、プロセスチーズ、国産あさりむき身、絹ごし豆腐、コチュジャン、寒天	水稲穀粒(精白米)、おおむぎ(押麦)、薄力粉、ごま油、三温糖、かたくり粉、上白糖	にんにく(りん茎)、しょうが、ねぎ、だいご、にんじん、こまつな、はくさい(キムチ漬)	789 kcal 31.7 g 26.1 g
16 木	ご飯	○	干草焼き 生揚げのそぼろ炒め のりじゃが 味噌汁	牛乳、大豆(国産、乾)、めひじき、鶏若鶏肉ひき肉、かつお厚削り、たまご、鶏もも挽肉(皮なし)、生揚げ、あおのり、こんぶ、米みそ(赤色辛みそ)、米みそ(淡色辛みそ)、カットわかめ	水稲穀粒(精白米)、上白糖、ごま油、炒め油、三温糖、かたくり粉、じゃがいも、揚げ油、サラダ油	にんじん、たけのこ(ゆで)、ねぎ、干し椎茸、しょうが、だいご、しょうが、玉葱、さやいんげん、ぶなしめじ	825 kcal 38.3 g 30.6 g
17 金	麦ご飯	○	【イギリス】フィッシュフライ ブロッコリーのサラダ(添) 【アイルランド】*チリソース(キャベツ・牛乳) きのこソテー 【イギリス】スコッチ卵	牛乳、まだら、ロースハム、ベーコン、鶏こま肉(もも)	水稲穀粒(精白米)、おおむぎ(押麦)、薄力粉、かたくり粉、揚げ油、米ぬか油、上白糖、じゃがいも、有塩バター、炒め油	玉葱、レモン(果汁、生)、ブロッコリー、キャベツ、にんにく(りん茎)、ぶなしめじ、えのきたけ、エリンギ、生しいたけ(菌床栽培、生)、ねぎ、セロリ、にんじん	835 kcal 33.8 g 25.9 g
20 月	バターライス	○	チリコンカン マセドアンサラダ ・アップルパイ	牛乳、豚ひき肉、大豆(国産、乾)、たまご	水稲穀粒(精白米)、有塩バター、サラダ油、上白糖、じゃがいも、米ぬか油、きょうざの皮	にんにく(りん茎)、セロリ、玉葱、トマト、トマト缶詰(ホール)、青ピーマン、にんじん、きゅうり、とうもろこし(ホールド)、りんご、レモン(果汁、生)	854 kcal 31.2 g 24.0 g
21 火	ご飯	○	ししゃもの南蛮漬け 芋豆サラダ(添) 五目きんぴら 和風大根サラダ・味噌汁	牛乳、ししゃも(生干し)、いんげんまめ(乾)、かつお厚削り、カットわかめ、こんぶ、生揚げ、米みそ(赤色辛みそ)、米みそ(淡色辛みそ)	水稲穀粒(精白米)、薄力粉、揚げ油、炒め油、さつまいも、マヨネーズ(全卵型)、ごま油、糸こんにゃく(黒)、三温糖、ごま(白)、サラダ油、上白糖	玉葱、ねぎ、西洋かぼちゃ、(冷)むき枝豆、ごぼう、にんじん、干し椎茸、さやいんげん、キャベツ、きゅうり、だいご、こまつな	788 kcal 27.1 g 27.8 g
22 水	ハヤシライス	○	マカロニサラダ(ハムキャベツ玉葱) ほうれん草スープ 果物(清見オレンジ)	牛乳、豚モモ(脂肪なし)、ロースハム	水稲穀粒(精白米)、サラダ油、薄力粉、有塩バター、三温糖、ツイストマカロニ、マヨネーズ(全卵型)	にんにく(りん茎)、セロリ、玉葱、にんじん、マッシュルーム(水煮缶詰)、グリーンピース(冷凍)、キャベツ、だいご、ほうれん草、オレング 72	801 kcal 27.8 g 24.7 g
28 火	ご飯	○	酢豚 粉ふき芋 春雨スープ 果物(りんご)	牛乳、豚モモ(脂肪なし)、花かつお	水稲穀粒(精白米)、かたくり粉、揚げ油、ごま油、上白糖、じゃがいも、緑豆はるさめ	しょうが、にんにく(りん茎)、玉葱、にんじん、たけのこ(ゆで)、干し椎茸、青ピーマン、黄ピーマン、りょくとうもやし、にら、りんご	803 kcal 30.3 g 22.5 g
29 水	麦ご飯	○	豆腐の肉味噌あんかけ こんにゃくサラダ 沢庵焼 オレンジゼリー	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、大豆(水煮缶詰)、米みそ(淡色辛みそ)、カットわかめ、かつお厚削り、こんぶ、豚モモ(脂肪なし)、寒天	水稲穀粒(精白米)、おおむぎ(押麦)、サラダ油、上白糖、かたくり粉、サラダ用こんにゃく(白)、ごま油、ごま(白)	しょうが、玉葱、たけのこ(ゆで)、青ピーマン、りょくとうもやし、きゅうり、ごぼう、にんじん、だいご、干し椎茸、ねぎ、パインアップル濃縮還元ジュース、温州蜜柑缶詰(果肉)	827 kcal 35.7 g 25.5 g
30 木	親子丼	○	酢の物 味噌けんちん汁 あしたばチーズケーキ	牛乳、鶏角切り肉(むね)、たまご、カットわかめ、かつお厚削り、米みそ(赤色辛みそ)、クリームチーズ、クリーム(乳脂肪)	水稲穀粒(精白米)、三温糖、しらす、サラダ油、糸こんにゃく(黒)、じゃがいも、薄力粉、上白糖	しょうが、玉葱、生しいたけ(菌床栽培、生)、切りみつば、りょくとうもやし、きゅうり、ごぼう、にんじん、だいご、あしたば、レモン(果汁、生)	827 kcal 37.1 g 26.8 g
31 金	ご飯	○	手作りさつま揚げ キャベツと厚揚げの煮物 和風サラダ(白菜じゃこ人参わかめ) 味噌汁	牛乳、すけとうだら(すり身)、大豆(国産、乾)、ほしひじき(鉄釜、乾)、たまご、生揚げ、ベーコン、ちりめんじゃこ、カットわかめ、かつお厚削り、こんぶ、米みそ(赤色辛みそ)、米みそ(淡色辛みそ)	水稲穀粒(精白米)、揚げ油、上白糖、かたくり粉、サラダ油	しょうが、にんじん、きくらげ(乾)、だいご、葉ねぎ、レモン、キャベツ、はくさい、えのきたけ、玉葱	773 kcal 35.8 g 24.2 g

※アレルギー食品には記号を表示しています