

[食 品 明 細 献 立 表]

2025年 6月

都立一橋高等学校

日	献立名	牛乳	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1日 たんぱく質 脂質 食塩相当量
2月	麦ご飯	○		無洗米,おおむぎ		847 kcal
	味噌汁		赤みそ,白みそ,カットわかめ		キャベツ	38.6 g
	酢豚		豚もも肉角切,★生揚げ	でんぶん,サラダ油,三温糖,でんぶん,じゃがいも	にんじん,玉ねぎ,茹でたけのこ,干し椎茸,ピーマン	27.6 g
	白あえ		木綿豆腐	三温糖,白練りごま,しらたき	にんじん,干し椎茸,ほうれんそう	3.4 g
3火	揚げカツ	○		揚げ油,★ショートニングパン,グラニュー糖		855 kcal
	ピシソワーズ		★生クリーム	★有塩バター,じゃがいも	玉ねぎ,あさつき	38.7 g
	蒸し鶏の葉味あんかけ		鶏むね肉切身	さとう,三温糖,ごま油	しょうが,にんじん,さやいんげん,長ねぎ	40.0 g
	和風サラダ(大根・ツナ)		(缶)オイルツナ	サラダ油,三温糖	だいこん,きゅうり,にんじん,レモン果汁	3.1 g
4水	麦ご飯	○		無洗米,おおむぎ		758 kcal
	味噌汁		白みそ,赤みそ,木綿豆腐		えのきたけ	32.1 g
	いゆしの筒煮		まいゆし	三温糖	しょうが,だいこん,にんじん	24.2 g
	南瓜のチーズ焼き		★ピザチーズ	★マヨネーズ,サラダ油	かぼちゃ,玉ねぎ	2.1 g
5木	すみちゃんカレー	○	豚バラこま肉,油揚げ	無洗米,サラダ油,こんにゃく	洗いごぼう,玉ねぎ,にんじん,だいこん,福神漬	844 kcal
	大根スープ		ハム短冊		にんじん,だいこん,ほうれんそう	26.0 g
	もやし・胡瓜サラダ		(缶)オイルツナ	サラダ油,ごま油	もやし,きゅうり,オレンジププリカ,レモン果汁	35.5 g
	バナナ				★バナナ	4.0 g
6金	麦ご飯	○		無洗米,おおむぎ		895 kcal
	味噌汁		赤みそ,白みそ		しめじ,だいこん	31.4 g
	鶏つくね野菜煮物		鶏ひき肉,★たまご	★パン粉,サラダ油,でんぶん,三温糖,さといも	玉ねぎみ,にんじん,だいこん,さやいんげん	30.8 g
	マカロニサラダ			★ツイストマカロニ,★マヨネーズ,・さとう	キャベツ,にんじん,きゅうり,玉ねぎ	3.1 g
9月	バラちらし	○	ロースハム角切,きざみのり	無洗米,三温糖	れんこん,干し椎茸,にんじん,きゅうり	794 kcal
	お吸い物			花ふ	こまつな	30.4 g
	豆腐のうま煮		豚もも肉,木綿豆腐	サラダ油,三温糖,でんぶん,ごま油	干椎茸,茹でたけのこ,人參,長ねぎ,ほうれん草	19.4 g
	水ようかん		こしあん,粉かんてん	水あめ		3.1 g
10火	麦ご飯	○		無洗米,おおむぎ		778 kcal
	味噌汁		白みそ,赤みそ,絹ごし豆腐		なめこ(水煮)	36.8 g
	選択照焼(魚・鶏肉)		さわら,鶏もも肉切身	サラダ油,三温糖,でんぶん	しょうが	24.2 g
	肉じゃが		豚バラこま肉	サラダ油,じゃがいも,三温糖	にんじん,玉ねぎ,(冷)グリーンピース	2.9 g
	ゆず胡椒漬け				だいこん,きゅうり	
11水	焼うどん	○	豚もも肉,焼き竹輪,花かつお,きざみのり	サラダ油,★冷凍うどん	にんじん,キャベツ,もやし,ピーマン	886 kcal
	かきたま汁		★たまご	でんぶん	長ねぎ	39.5 g
	竹輪の磯辺揚げ		焼き竹輪,あおのり	揚げ油,★小麦粉	キャベツ	33.0 g
	焼きプリン		★飲用牛乳,★たまご,★生クリーム	★有塩バター,さとう		3.2 g
12木	麦ご飯	○		無洗米,おおむぎ		801 kcal
	味噌汁		赤みそ,白みそ		オクラ,かぼちゃ	26.6 g
	豚肉のキムチ炒め		豚バラスライス肉	サラダ油	にんじん,茎にんにく,キャベツ,白菜キムチ,長ねぎ	32.4 g
	凍り豆腐白菜含煮		凍り豆腐	三温糖	はくさい,にんじん,干し椎茸,さやいんげん	2.6 g
13金	ビビンバ	○	豚ひき肉,★たまご,コチジャン	無洗米,ごま油,三温糖,サラダ油	ぜんまい,だいずもやし,ほうれんそう	861 kcal
	若布スープ		カットわかめ	ごま油	しょうが,玉ねぎ	29.1 g
	にらのちぢみ		★たまご,赤みそ	サラダ油,★小麦粉,上新粉,ごま油,三温糖	にら,にんじん,玉ねぎ,長ねぎ	27.1 g
	冷みかん				みかん	3.2 g
16月	麦ご飯	○		無洗米,おおむぎ		842 kcal
	吉野汁		豚こま肉,焼き豆腐	さといも,でんぶん	洗いごぼう,にんじん,だいこん,長ねぎ	42.7 g
	油淋鶏		鶏むね肉切身	揚げ油,でんぶん,★小麦粉,三温糖,ごま油	しょうが,にんにく,長ねぎ,しょうが	27.7 g
	切昆布大豆炒煮		大豆(ゆで),刻み昆布,油揚げ	サラダ油,三温糖	にんじん,干し椎茸	2.9 g

[食 品 明 細 献 立 表]

2025年 6月

都立一橋高等学校

日	献立名	牛乳	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1日 たんぱく質 脂質 食塩相当量
17 火	バターライス曙ソース	○	鶏ももこま肉,★飲用牛乳	無洗米,★有塩バター,サラダ油,★小麦粉	玉ねぎ,セロリー,マッシュルーム,ミックス野菜,パセリ	755 kcal
	ミネストローネ			★パスタ,三温糖	人参,セロリー,かぶ,キャベツ,長ねぎ,ホールトマト	25.7 g
	ジャーマンポテト		ベーコン短冊	サラダ油,じゃがいも	玉ねぎ,パセリ	22.6 g
	清美かん				清美オレンジ	2.5 g
18 水	麦ご飯	○		無洗米,おむぎ		843 kcal
	味噌汁		赤みそ,白みそ	じゃがいも	えのきたけ	43.5 g
	松風焼		鶏ももひき肉,赤みそ,★たまご	サラダ油,三温糖,★パン粉,白いりごま	玉ねぎ,しょうが	25.9 g
	もやし・ニラ炒め			サラダ油	にら,もやし	3.2 g
	炒り豆腐		豚ひき肉,木綿豆腐,★たまご	サラダ油,糸こんにゃく,三温糖	にんじん,茹でたけのこ,干し椎茸,ほうれんそう	
19 木	冷やし中華	○	鶏むね肉,★たまご	サラダ油,★冷凍ラーメン,三温糖,ごま油		828 kcal
	野菜のフリット		★飲用牛乳,★たまご	揚げ油,じゃがいも,★小麦粉,サラダ油	にんじん,エリンギ,オクラ	38.4 g
	抹茶寒天白玉黒蜜		粉かんてん	さとう,冷凍白玉,黒砂糖,はちみつ		23.3 g
						2.1 g
20 金	麦ご飯	○		無洗米,おむぎ		770 kcal
	味噌汁		赤みそ,白みそ	さといも	ほうれんそう	38.4 g
	鮭照り焼き		生鮭	サラダ油,でんぶん	しょうが,ブロッコリー,にんじん	18.4 g
	ビーフン炒物		ハムせん切り	サラダ油,ごま油,ビーフン	にんじん,玉ねぎ,にら,しょうが	3.3 g
	野菜おかかあえ		花かつお	ごま油	もやし,ほうれんそう,えのきたけ	
23 月	しめじご飯	○	鶏ももこま肉,油揚げ	無洗米	にんじん,しめじ	841 kcal
	味噌汁		赤みそ,白みそ,油揚げ		もやし	36.8 g
	千草焼		鶏ひき肉,★たまご	サラダ油,さとう	にんじん,茹でたけのこ,干し椎茸,にら	33.9 g
	即席漬				だいこん,きゅうり	2.9 g
	南瓜から揚げ甘酢あん			揚げ油,★小麦粉,三温糖,でんぶん	かぼちゃ	
24 火	麦ご飯	○		無洗米,おむぎ		891 kcal
	味噌汁		赤みそ,白みそ,カットわかめ		だいこん	33.2 g
	いかフライ・メンチかつ		★いか切身,豚ひき肉,★飲用牛乳,★卵	揚げ油,サラダ油,★パン粉,★小麦粉	玉ねぎ,キャベツ	28.9 g
	マカロニサラダ			★マカロニ,★マヨネーズ	にんじん,きゅうり,玉ねぎ,(冷)ホールコーン	3.3 g
25 水	ハヤシライス	○	豚スライス肉	無洗米,サラダ油,★小麦粉,★有塩バター	にんにく,生姜み,玉ねぎ,にんじん,しめじ	807 kcal
	白菜スープ		ハム短冊		にんじん,はくさい,えのきたけ	27.0 g
	梅ドレサラダ		糸けずり	サラダ油,三温糖	キャベツ,きゅうり,玉ねぎ	29.2 g
	アメリカチェリー				アメリカンチェリー	2.6 g
26 木	麦ご飯	○		無洗米,おむぎ		785 kcal
	味噌汁		赤みそ,白みそ	じゃがいも	しめじ	37.0 g
	鶏肉のマスタード焼き		鶏もも肉切身	サラダ油,★マヨネーズ,三温糖		31.3 g
	人参グラッセ			★有塩バター,三温糖	にんじん	2.2 g
	小松菜しめじ卵炒め		★たまご	サラダ油,ごま油,さとう	にんじん,しめじ,こまつな	
27 金	選択サンド(ハム・ツナ)	○	★たまご,ハムみじん切り,(缶)オイルツナ	★食パン,★マヨネーズ	玉ねぎ,パセリ,レモ果汁	879 kcal
	ホワイトシチュー		豚こま肉,★飲用牛乳	サラダ油,じゃが芋,★小麦粉,★有塩バター	にんじん,玉ねぎ,しめじ,(冷)グリーンピース	34.5 g
	とまとサラダ			サラダ油,三温糖	玉ねぎ,にんにく,★完熟トマト,きゅうり	46.0 g
						3.8 g
30 月	麦ご飯	○		無洗米,おむぎ		793 kcal
	味噌汁		赤みそ,白みそ	じゃがいも	ほうれんそう	35.7 g
	鶏の唐揚げ		鶏もも肉切身	揚げ油,さとう,でんぶん	しょうが,にんにく	28.6 g
	茹キャベツ				キャベツ	2.5 g
	ごまヨササラダ			★マヨネーズ,白いりごま,三温糖	きゅうり,だいこん,にんじん,(冷)ホールコーン	

※アレルギー食品には記号を表示しています