

【 配布用 献立表 】

2025年10月

0: Aメニュー

都立世田谷泉高等学校

2025-08-01 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	麦ご飯(75g)	○	豆腐の肉味噌あんかけ こんにやくサラダ 沢煮椀 南瓜みたらし団子	牛乳、押し豆腐(木綿)、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)、絹ごし豆腐、きな粉(大豆)	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、サラダ用こんにやく(白)、ごま油、ごま(いり)、白玉粉、三温糖	しょうが、玉葱、たけのこ(ゆで)、青ピーマン、りよくとうもやし、きゅうり、ごぼう、にんじん、だいこん、干し椎茸、ねぎ、西洋かぼちゃ(冷凍)	820 kcal 35.6 g 24.7 g
8 水	ご飯(80g)	○	カレーの煮付け 南瓜のそぼろあんかけ ほうれん草のごま和え 豚汁	牛乳、からすかれい(生)80g、だし昆布、鶏若鶏肉ひき肉、豚肩(脂肪なし)、木綿豆腐、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)、三温糖、上白糖、かたくり粉、白練りごま、白すりごま、サラダ油	しょうが、西洋かぼちゃ、ほうれんそう、にんじん、キャベツ、だいこん、ねぎ	738 kcal 40.3 g 17.0 g
9 木	ご飯	○	ホイコーロー ごま風味サラダ 春雨スープ オレンジゼリー	牛乳、豚ばら(脂身付)、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、寒天	水稲穀粒(精白米)、サラダ油、かたくり粉、揚げ油、三温糖、上白糖、ごま油、ごま(いり)、緑豆はるさめ	しょうが、にんにく(りん茎)、ねぎ、キャベツ、青ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、だいずもやし、こまつな、にんじん、干し椎茸、玉葱、にら、パプリカ、濃縮還元ジュース、温州蜜柑缶詰(果肉)	826 kcal 27.2 g 32.6 g
10 金	麦ご飯	○	鶏肉のトマト煮 カレー風味サラダ ジュリエット スイートポテト	牛乳、鶏若鶏肉モモ(皮付き)、ロースハム、ベーコン、牛乳(調理性)、クリーム(乳脂肪)、たまご	水稲穀粒(精白米)、おおむぎ(押麦)、薄力粉、有塩バター、上白糖、オリーブ油、さつまいも	玉葱、にんにく(りん茎)、エリンギ、トマト缶詰(ホール)、トマト缶詰(ジュース)、プロッコリー、キャベツ、きゅうり、にんじん、セロリー	815 kcal 31.7 g 28.7 g
14 火	ご飯(90g) チキンカレー	○	わかめサラダ 白菜スープ フルーツヨーグルト	牛乳、鶏若鶏肉モモ(皮なし)、クリーム(乳脂肪)、カットわかめ、ヨーグルト(全脂無糖)	水稲穀粒(精白米)、有塩バター、炒め油、薄力粉、じゃがいも、サラダ油、三温糖、上白糖、はちみつ	にんにく(りん茎)、玉葱、にんじん、きゅうり、キャベツ、とうもろこし(加熱冷凍)、はくさい、えのきたけ、もも(缶詰果肉)、パイナップル(缶詰)	867 kcal 27.9 g 29.1 g
15 水	麦ご飯	○	鶏肉と野菜のみそ炒め のりじゃが ごぼうサラダ かきたま汁	牛乳、鶏若鶏肉モモ(皮付き)、米みそ(赤色辛みそ)、あおのり、たまご、かつお厚削り、こんぶ	水稲穀粒(精白米)、おおむぎ(押麦)、ごま油、上白糖、じゃがいも、揚げ油、サラダ油、三温糖、かたくり粉	玉葱、キャベツ、にんじん、ぶなしめじ、ねぎ、しょうが、にんにく(りん茎)、青ピーマン、ごぼう、きゅうり、ほうれんそう	799 kcal 30.4 g 28.3 g
16 木	キムチチャーハン	○	鶏の唐揚げ(1人2個) ナムル わかめスープ	牛乳、豚ひき肉、コチュジャン、たまご、鶏若鶏肉モモ(皮付き)、カットわかめ	水稲穀粒(精白米)、ごま油、サラダ油、かたくり粉、大豆油、ごま(いり)	にんじん、玉葱、ねぎ、はくさい(キムチ漬け)、にら、にんにく(りん茎)、しょうが、だいずもやし、こまつな、キャベツ	759 kcal 31.9 g 30.3 g
17 金	ご飯(80g)	○	ハンバーグ(デミグラス) スイートポテトサラダ キャベツスープ 果物(りんご)	牛乳、牛ひき肉、豚ひき肉、大豆(水煮缶詰)、たまご、クリーム(植物性脂肪)、豚モモ肉	水稲穀粒(精白米)、サラダ油、パン粉(乾燥)、有塩バター、上白糖、さつまいも、マヨネーズ(全卵型)	玉葱、にんにく(りん茎)、マッシュルーム(水煮缶詰)、にんじん、干しぶどう、キャベツ、こまつな、りんご	808 kcal 28.1 g 31.4 g
20 月	ご飯(80g)	○	鯖のカレー粉焼き 五目豆煮(鶏肉) ひじきサラダ さつまい	牛乳、まさば 70g、大豆(国産、ゆで)、鶏こま肉(もも)、角切り昆布、ほしひじき(鉄釜、乾)、豚モモ肉、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)、薄力粉、サラダ油、板こんにやく、三温糖、ごま油、上白糖、さつまいも	にんじん、さいいんげん、キャベツ、きゅうり、だいこん、ねぎ	751 kcal 35.5 g 24.2 g
21 火	ジャンバラヤ【アメリカ】	○	コールスローサラダ クラムチャウダー りんごゼリー	牛乳、ウィンナー、ロースハム、むきえびし、あさり(缶詰、水煮)、ほたてが貝柱、水煮缶詰、牛乳(調理性)、クリーム(植物性脂肪)、寒天	水稲穀粒(精白米)、サラダ油、オリーブ油、上白糖、じゃがいも、有塩バター、薄力粉	セロリー、玉葱、にんにく、赤ピーマン、レモン(果汁、生)、にんじん、キャベツ、きゅうり、とうもろこし(加熱冷凍)、りんご(ストレートジュース)、りんご(缶詰)	813 kcal 29.4 g 26.0 g
29 水	ご飯	○	しゅうまい4個(泉) 青菜の中華和え 中華スープ 果物(柿)	牛乳、豚ひき肉、ほたてが貝柱、水煮缶詰、焼き竹輪、カットわかめ、たまご	水稲穀粒(精白米)、しゅうまいの皮、ごま油、かたくり粉、上白糖、ごま(いり)	玉葱、しょうが、たけのこ(ゆで)、キャベツ、こまつな、りよくとうもやし、だいこん、にんにく(りん茎)、にら、かき(甘がき)	724 kcal 29.5 g 22.3 g
30 木	ご飯(80g)	○	ウィンナーオムレツ じゃが芋のチーズ焼き 大根サラダ(じゃこ胡瓜赤ピーマン) イタリアンスープ	牛乳、ウィンナー、たまご、大豆(水煮缶詰)、ピザ用チーズ、牛乳(調理性)、ベーコン、ちりめんじゃこ、パルメザンチーズ	水稲穀粒(精白米)、おおむぎ(米粒麦)、サラダ油、上白糖、じゃがいも、有塩バター、マヨネーズ(全卵型)、オリーブ油、かたくり粉	玉葱、青ピーマン、赤ピーマン、にんにく(りん茎)、トマト、だいこん、きゅうり、にんじん	878 kcal 34.2 g 41.0 g
31 金	麦ご飯(75g)	○	めかじきのコーンマヨ焼き プロッコリーのサラダ ミネストローネ 南瓜プリン	牛乳、めかじき 70g、ロースハム、いんげんまめ(ゆで)、ベーコン、牛乳(調理性)、クリーム(植物性脂肪)、たまご	水稲穀粒(精白米)、おおむぎ(押麦)、サラダ油、マヨネーズ(全卵型)、オリーブ油、上白糖	とうもろこし(冷凍)、玉葱、にんじん、マッシュルーム(水煮缶詰)、レモン(果汁、生)、プロッコリー、キャベツ、にんにく(りん茎)、トマト缶詰(ホール)、西洋かぼちゃ(冷凍)	883 kcal 35.2 g 37.2 g

※アレルギー食品には記号を表示しています