

〔配布用献立表〕

2026年10月

0: Aメニュー

都立世田谷泉高等学校

2026-08-05 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 炭水化物
6 火	麦ご飯	○	ウインナーオムレツ 鉄骨サラダ コンソメスープ コーヒゼリー	牛乳、ウインナー、たまご、大豆(水煮缶詰)、ピザ用チーズ、牛乳(調理用)、しらす干し(微乾燥品)、ほしひじき(鉄釜、乾)、プロセスチーズ、ベーコン、寒天、ホイップクリーム(植物性脂肪)	水稲穀粒(精白米)、おおむぎ(押麦)、サラダ油、上白糖、三温糖	玉葱、青ピーマン、赤ピーマン、にんにく(りん茎)、だいこん、にんじん、こまつな	773 kcal 31.1 g 30.3 g 100.1 g
7 水	ご飯	○	鮭の葱みそ焼き キャベツと厚揚げの煮物 ほうれん草のごま和え 豚汁	牛乳、しらす 70g、白みそ、生揚げ、ベーコン、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、サラダ油、白練りごま、白すりごま	しょうが、ねぎ、キャベツ、ほうれん草、にんじん、だいこん	738 kcal 40.9 g 22.0 g 96.6 g
8 木	麦ご飯	○	ホイコーロー ナムル レタススープ 果物(柿)	牛乳、豚こま肉(もも)、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、ロースハム、ベーコン、木綿豆腐	水稲穀粒(精白米)、おおむぎ(押麦)、サラダ油、かたくり粉、揚げ油、三温糖、ごま油、白すりごま、上白糖	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、切干しだいこん、にんじん、きゅうり、レタス、かき(甘がき)	759 kcal 32.3 g 23.9 g 108.0 g
9 金	麦ご飯	○	鶏肉のトマト煮 カレー風味サラダ ジュリエンスープ ブルーベリーマフィン	牛乳、鶏肉切り身 40g(もも)、ロースハム、ベーコン、牛乳(調理用)、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	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)、ブロッコリー、キャベツ、きゅうり、にんじん、セロリー、ブルーベリー(ジャム)	766 kcal 36.3 g 20.6 g 112.5 g
14 水	ご飯 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、きくらげ(乾)、もも(缶詰果肉)、パインアップル(缶詰)	863 kcal 27.7 g 29.0 g 131.7 g
15 木	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、こまつな	799 kcal 30.2 g 28.1 g 113.6 g
16 金	野沢菜チャーハン	○	鶏の唐揚げ わかめスープ 杏仁豆腐	牛乳、たまご、豚ひき肉、ちりめんじゃこ、鶏肉角切り 30g(もも)、木綿豆腐、カットわかめ、牛乳(調理用)、寒天	水稲穀粒(精白米)、サラダ油、ごま油、こま(いり)、かたくり粉、大豆油、上白糖	しょうが、玉葱、にんじん、のぎわな(調味漬)、にんにく(りん茎)、温州蜜柑缶詰(果肉)	773 kcal 37.6 g 26.1 g 100.2 g
19 月	麦ご飯	○	ハンバーグ(デミグラス) スイートポテトサラダ ベイズナスープ 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)、ベーコン短冊	水稲穀粒(精白米)、おおむぎ(押麦)、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)、じゃがいも	玉葱、にんにく(りん茎)、マッシュルーム(水煮缶詰)、ブロッコリー、にんじん、干しぶどう、セロリー、キャベツ、りんご	875 kcal 30.6 g 35.7 g 119.4 g
20 火	ご飯	○	鯖のカレー粉焼き 五目豆煮 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、板こんにゃく、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	752 kcal 35.4 g 24.1 g 99.9 g
21 水	ジャンバラヤ	○	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、ウインナー、ロースハム、むきえび 2L、あさり(缶詰、水煮)、ほたてがはい貝柱、水煮缶詰、ベーコン、牛乳(調理用)、クリーム(植物性脂肪)、寒天	水稲穀粒(精白米)、有塩バター、サラダ油、オリーブ油、上白糖、じゃがいも、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)、マッシュルーム(水煮缶詰)、りんご(ストレートジュース)、りんご(缶詰)	838 kcal 30.1 g 28.9 g 121.7 g
22 木	麦ご飯	○	麻婆豆腐 塩ナムル 中華風コンソメスープ チーズ入り芋餅	牛乳、豚ひき肉、豚レバー、米みそ(赤色辛みそ)、押し豆腐(木綿)、豚こま肉(もも)、たまご、角チーズ	水稲穀粒(精白米)、おおむぎ(押麦)、炒め油、三温糖、ごま油、かたくり粉、ごま(いり)、サラダ油、じゃがいも、上白糖、有塩バター、大豆油	にんにく(りん茎)、しょうが、玉葱、干し椎茸、ねぎ、だいずもやし、こまつな、にんじん、とうもろこし(冷凍)、とうもろこし缶詰(クリーム)	882 kcal 36.2 g 34.5 g 113.6 g
23 金	チリビーンズドッグ	○	こまつナサラダ ホワイトシチュー 果物(巨峰)	牛乳、豚ひき肉、大豆(水煮缶詰)、まぐろ缶詰(油漬フレークワイト)、鶏若鶏肉モモ(皮付き)、牛乳(調理用)、クリーム(植物性脂肪)	コッペパン60g、有塩バター、薄力粉、ごま油、じゃがいも、サラダ油	玉葱、にんにく(りん茎)、セロリー、にんじん、青ピーマン、トマト缶詰(ホール)、こまつな、キャベツ、レモン(果汁、生)、マッシュルーム(水煮缶詰)、ブロッコリー、巨峰	777 kcal 34.1 g 37.0 g 88.6 g
26 月	麦ご飯	○	めかじきのコーンマヨ焼き ブロッコリーのサラダ ひよこ豆のカレースープ ミルクプリン	牛乳、めかじき 70g、ロースハム、ウインナー、ひよこまめ(乾)、寒天、牛乳(調理用)、クリーム(植物性脂肪)	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)、ブロッコリー、キャベツ、こまつな	769 kcal 32.6 g 30.2 g 97.2 g
27 火	シーフードピラフ	○	きのこのマリネ 南瓜いりミネストローネ チーズケーキ	牛乳、いか 細切り、むきえび 2L、あさり(缶詰、水煮)、いんげんまめ(ゆで)、ベーコン、クリームチーズ、クリーム(乳脂肪)、ヨーグルト(全脂無糖)、たまご	水稲穀粒(精白米)、有塩バター、オリーブ油、上白糖、サラダ油、・上白糖、薄力粉	玉葱、とうもろこし(加熱冷凍)、にんじん、にんにく(りん茎)、グリーンピース(冷凍)、ぶなしめじ、えのきたけ、エリンギ、西洋かぼちゃ、トマト缶詰(ホール)、レモン(果汁、生)	817 kcal 30.0 g 30.5 g 113.7 g

※アレルギー食品には記号を表示しています