

# [ 配布用献立表 ]

2024年10月

0: Aメニュー

都立世田谷泉高等学校

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
8 火	ご飯	○	ヤムニョムチキン チャプチェ(普通春雨) 野菜のゴマだれかけ 卵スープ(トック入り)	牛乳、鶏肉切り身 60g(もも)、コチュ 醤、豚モモ(脂肪なし)、たまご	水稲穀粒(精白米)、おおむぎ(押麦)、 薄力粉、かたくり粉、揚げ油、ごま油、 はちみつ、上白糖、ごま(いり)、炒め 油、普通はるさめ(乾)、白練りごま、 トック	にんにく(りん茎)、しょうが、干し椎 茸、にんじん、青ピーマン、・にんに く、だいずもやし、キャベツ、とうもろ こし(加熱冷凍)、ねぎ、玉葱、チンゲ ンツアイ	798 kcal 34.8 g 24.3 g
9 水	ご飯	○	中華風卵焼き 粉ふき芋 春雨サラダ 中華スープ 果物(りんご)	牛乳、豚ひき肉、たまご、あおのり、 ロースハム、豚こま肉(もも)	水稲穀粒(精白米)、ごま油、じゃがい も、緑豆はるさめ、上白糖、ごま(い り)	切干しだいこん、にんにく(りん茎)、 にんじん、ねぎ、干し椎茸、キャベツ、 きゅうり、しょうが、りょくとうもやし 、ほうれんそう、りんご	768 kcal 29.4 g 23.5 g
10 木	ターメリックライス バターチキンカレー	○	キャロットラペ キャベツスープ ぶどうゼリー	牛乳、鶏若鶏肉モモ(皮なし)、ヨーグ ルト(全脂無糖)、クリーム(乳脂肪)、 ツナ、豚モモ肉、寒天	水稲穀粒(精白米)、おおむぎ(押麦)、 米ぬか油、炒め油、上白糖、白練りご ま、有塩バター、白すりごま、サラダ油	にんにく(りん茎)、しょうが、玉葱、ト マト缶詰(ホール)、にんじん、らっ きょう(甘酢漬)、とうもろこし(加熱 冷凍)、キャベツ、ごまつな、ぶどう (濃縮還元ジュース)	828 kcal 29.3 g 30.6 g
11 金	赤飯	○	ししゃもと竹輪の磯辺揚げ ねぎぬた・ 野菜のごま酢和え さつま汁	牛乳、ささげ(乾)、ししゃも(生干し)、 たまご、焼き竹輪、あおのり、いか 細切り、カットわかめ、米みそ(淡色辛 みそ)、かつお厚削り、こんぶ、米みそ (赤色辛みそ)	もち米、水稲穀粒(精白米)、黒いりご ま、揚げ油、薄力粉、上白糖、ごま(い り)、さつまいも、板こんにやく	ねぎ、だいずもやし、にら、にんじん、 ごぼう、だいこん	789 kcal 34.6 g 23.7 g
15 火	さつま芋ごはん	○	鯖のおろしかけ 筑前煮 きのこ入りおひたし 味噌汁(かぶ)	牛乳、さば 60g、かつお厚削り、鶏若鶏 肉モモ(皮付き)、けずりぶし、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)、もち米、さつまい も、黒いりごま、かたくり粉、揚げ油、 板こんにやく、さといも、炒め油、上白 糖	だいこん、しょうが、こねぎ、ごぼう、 赤ピーマン、黄ピーマン、にんじん、た けのこ(ゆで)、れんこん、干し椎茸、さ やえんどう、りょくとうもやし、ごま つな、ぶなしめじ、かぶ、かぼ(葉)	799 kcal 33.9 g 25.4 g
16 水	ご飯	○	豆腐の肉味噌あんかけ こんにやくサラダ 沢煮椀 果物(巨峰)	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、大豆(国産、 乾)、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)	水稲穀粒(精白米)、炒め油、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)	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、だいこん、干し 椎茸、ねぎ、巨峰	830 kcal 38.9 g 28.0 g
17 木	黒砂糖パン ヨーグルトボムボム・	○	キャベツのトマト煮込み スイートポテトサラダ 果物(なし)	牛乳、ヨーグルト(全脂無糖)、たまご、 ベーコン短冊(7mm×2cm)、豚ひき肉、 大豆(国産、乾)、クリーム(植物性脂肪)	黒砂糖パン、薄力粉、グラニュー糖、有 塩バター、炒め油、パン粉(生)、さつま いも、マヨネーズ(全卵型)、上白糖	りんご、キャベツ、玉葱、にんじん、 マッシュルーム(水煮缶詰)、干しぶど う、日本なし	837 kcal 29.4 g 38.2 g
18 金	麦ご飯	○	鰯の蒲焼き(1枚) 南瓜のそぼろあんかけ もやしの磯辺和え 豚汁	牛乳、まいわし、鶏若鶏肉ひき肉、かつ お厚削り、きざみのり、豚肩(脂肪な し)、木綿豆腐、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)、おおむぎ(押麦)、 揚げ油、かたくり粉、・上白糖、ごま (いり)、上白糖、炒め油、じゃがいも	・しょうが、ししとうがらし、西洋か ぼちゃ(冷凍)、しょうが、りょくとう もやし、にんじん、ほうれんそう、だい こん、ねぎ	824 kcal 37.0 g 25.9 g
21 月	麦ご飯	○	麻婆豆腐・ 海藻サラダ 春雨スープ ・杏仁豆腐(みかん)	牛乳、・豚ひき肉、米みそ(赤色辛み そ)、木綿豆腐、海藻MIX(乾)、青とさか のり(塩蔵、塩抜)、赤とさかのり(塩 蔵、塩抜)、カットわかめ、うずら卵、 牛乳(調理用)、寒天	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、 上白糖、ごま(いり)、緑豆はるさめ	にんにく(りん茎)、しょうが、玉葱、干 し椎茸、ねぎ、きゅうり、キャベツ、に んじん、とうもろこし(加熱冷凍)、こ まつな、温州蜜柑缶詰(果肉)	832 kcal 32.1 g 26.6 g
22 火	麦ごはん	○	鮭の粒マスタードソテー カレー風味サラダ(パスタ入り) ジュレスープ・ うさぎのスイートポテト	牛乳、生鮭 70g、ロースハム、牛乳(調 理用)、クリーム(乳脂肪)	水稲穀粒(精白米)、おおむぎ(押麦)、 オリーブ油、上白糖、ツイストマカロ ニ、じゃがいも、さつまいも、有塩バ ター、プレッツェル	レモン(果汁、生)、こねぎ、キャベツ、 玉葱、きゅうり、にんじん、セロリー、 とうもろこし(冷凍)	808 kcal 33.2 g 24.6 g
30 水	ご飯	○	鶏肉の揚げおろしかけ ごま和え・ひじきサラダ 果物 味噌汁(油揚げじゃが芋玉葱)	牛乳、鶏若鶏肉モモ(皮付き)、ほしひ じき(鉄釜、乾)、かつお厚削り、こん ぶ、油揚げ、米みそ(赤色辛みそ)、米み そ(淡色辛みそ)	水稲穀粒(精白米)、揚げ油、かたくり 粉、上白糖、ごま(いり)、ごま油、じゃ がいも	しょうが、だいこん、レモン(果汁、 生)、キャベツ、りょくとうもやし、に んじん、ほうれんそう、きゅうり、えの きたけ、ねぎ、柿	777 kcal 28.2 g 28.1 g
31 木	ジャンバラヤ【アメリカ】	○	コールスロー コーンチャウダー(米) ・スイートパンプキン	牛乳、ウィンナー、いか、短冊、むきえ び 2L、ベーコン、鶏角切り肉(む ね)、牛乳(調理用)、クリーム(乳脂 肪)、たまご	水稲穀粒(精白米)、麦、サラダ油、オ リーブ油、上白糖、炒め油、じゃがい も、有塩バター、・上白糖、薄力粉	トマト缶詰(ジュース)、にんにく(り ん茎)、セロリー、玉葱、トマト缶詰 (ホール)、青ピーマン、レモン(果汁、 生)、にんじん、キャベツ、きゅうり、 とうもろこし(冷凍)、西洋かぼちゃ(冷 凍)	823 kcal 32.3 g 25.4 g

※アレルギー食品には記号を表示しています