【 配布用 献立表 】

2025年11月

0: Aメニュー

都立世田谷泉高等学校

2025-09-17 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	1人あたり たんぱく質 脂質
4 火	吹き寄せごはん	○	鮭のバターホイル焼き 酢の物 具汁 果物(巨峰)	牛乳、だし昆布、鶏こま肉(もも)、しろさけ 70g、カットわかめ、豚モモ肉、大豆(水煮缶詰)、かつお厚削り、みみそ(淡色辛みそ)	水稲穀粒(精白米)、もち米、三温糖、ぎなん(ゆで)、有塩バター、炒め油、板こんにやく、じゃがいも	ぶなしめじ、にんじん、キャベツ、玉葱、えのきたけ、レモン、りよくとうもやし、きゅうり、ごぼう、巨峰	755 kcal 41.9 g 17.2 g
5 水	麦ご飯	○	スパニッシュオムレツ カレー風味サラダ ミネストローネ 果物(みかん)	牛乳、豚ひき肉、大豆(水煮缶詰)、たまご、ピザ用チーズ、牛乳(調理用)、ベーコン	水稲穀粒(精白米)、おおむぎ(押麦)、じゃがいも、サラダ油、上白糖、大豆油、ツイストマカロニ	玉葱、トマト、青ピーマン、キャベツ、えのきたけ、きゅうり、赤ピーマン、にんじん、にんにく(りん茎)、トマト缶詰(ホール)、みかん	759 kcal 29.6 g 25.4 g
7 金	ご飯	○	豆腐の中華煮 ひじきサラダ 春雨スープ フルーツきんとん	牛乳、豚肩(脂肪なし)、むきえび L、木綿豆腐、ほしひじき(鉄釜、乾)	水稲穀粒(精白米)、サラダ油、かたくり粉、ごま油、上白糖、緑豆はるさめ、さつまいも	にんにく(りん茎)、しょうが、ねぎ、にんじん、玉葱、たけのこ(ゆで)、キャベツ、きゅうり、にら、パイン缶詰(果肉のみ)、干しぶどう、パイン缶(液汁ごと)	778 kcal 32.8 g 20.2 g
10 月	麦ご飯	○	鶏肉のレモン焼き わかめサラダ じゃがいものハニーサラダ 白菜スープ	牛乳、鶏若鶏肉モモ(皮付き)、カットわかめ	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、三温糖、じゃがいも、揚げ油、サラダ油	レモン(果汁、生)、レモン、玉葱、きゅうり、だいこん、にんじん、キャベツ、とうもろこし缶詰(ホール)、はくさい、えのきたけ	727 kcal 27.2 g 26.7 g
11 火	青椒肉絲丼	○	中華サラダ わかめスープ オレンジゼリー	牛乳、豚モモ(脂肪なし)、みみそ(赤色辛みそ)、甜麺醬(テンメンジャン)、ロースハム、カットわかめ、寒天	水稲穀粒(精白米)、上白糖、ごま油、かたくり粉、ごま(いり)	しょうが、にんにく(りん茎)、にんじん、たけのこ(ゆで)、ねぎ、りよくとうもやし、青ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、だいずもやし、きゅうり、ほうれんそう、キャベツ、玉葱、パイン缶詰(果肉)、濃縮還元ジュース、温州蜜柑缶詰(果肉)	741 kcal 33.2 g 17.9 g
12 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(りんご)	牛乳、押し豆腐(木綿)、豚ひき肉、大豆(水煮缶詰)、みみそ(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)、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)	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、りんご	761 kcal 33.5 g 24.1 g
13 木	ご飯	○	ししゃもと竹輪の磯辺揚げ ねぎめた 野菜のごま酢和え さつまい	牛乳、ししゃも(生干し)、たまご、焼き竹輪、あおのり、かつお厚削り、いか細切り、カットわかめ、みみそ(淡色辛みそ)、こんぶ、みみそ(赤色辛みそ)	水稲穀粒(精白米)、大豆油、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	784 kcal 36.7 g 24.8 g
14 金	ハヤシライス	○	フレンチサラダ 野菜スープ チーズケーキ	牛乳、豚モモ(脂肪なし)、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)、サラダ油、薄力粉、有塩バター、三温糖、オリーブ油、上白糖、上白糖	にんにく(りん茎)、セロリー、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、きゅうり、赤ピーマン、黄ピーマン、ごまつな、レモン(果汁、生)	844 kcal 28.8 g 34.2 g
17 月	麦ご飯	○	鶏肉のコーンクリーム煮 ザワークラウト【ドイツ】 ゲラシュ風スープ【ドイツ】 果物(りんご)	牛乳、鶏若鶏肉モモ(皮付き)、牛乳(調理用)、豚ばらこま肉	水稲穀粒(精白米)、おおむぎ(押麦)、サラダ油、薄力粉、有塩バター、上白糖、炒め油	玉葱、にんじん、マッシュルーム(水煮缶詰)、とうもろこし(お粥冷凍)、青ピーマン、とうもろこし缶詰(お粥)、キャベツ、にんにく(りん茎)、トマト缶詰(ホール)、りんご	854 kcal 31.3 g 27.8 g
19 水	麦ご飯	○	豚肉と厚揚げの炒め物 ポテトサラダ 白菜の香り漬け 味噌汁	牛乳、豚肩(脂肪なし)、生揚げ、みみそ(赤色辛みそ)、甜麺醬(テンメンジャン)、かつお厚削り、こんぶ、みみそ(淡色辛みそ)	水稲穀粒(精白米)、おおむぎ(押麦)、ごま油、三温糖、じゃがいも、マヨネーズ(全卵型)	しょうが、キャベツ、にんじん、青ピーマン、ねぎ、干し椎茸、にんにく(りん茎)、きゅうり、玉葱、とうもろこし(お粥冷凍)、はくさい、ゆず(果汁、生)、りよくとうもやし、にら	772 kcal 34.7 g 27.8 g
20 木	ご飯	○	鶏の唐揚げ 葱ソース 鉄骨サラダ 糸こんにやくのピリ辛炒め かきたま汁	牛乳、鶏もも切身40g、しらす干し(微乾燥品)、ほしひじき(鉄釜、乾)、プロセスチーズ、焼き竹輪、かつお厚削り、たまご、絹ごし豆腐、こんぶ	水稲穀粒(精白米)、かたくり粉、大豆油、ごま油、上白糖、三温糖、糸こんにやく(黒)	しょうが、にんにく(りん茎)、ねぎ、だいこん、にんじん、ごまつな、とうがらし(乾)、ごぼう、玉葱	858 kcal 34.7 g 32.6 g
21 金	ご飯	○	豚肉の韓国風焼肉 野菜炒め(添) 刻み昆布の炒め煮 豆乳キムチスープ 果物(柿)	牛乳、豚肩ロース(脂肪なし)、コチュジャン、刻み昆布、油揚げ、かつお厚削り、豚肩(脂肪なし)、調製豆乳、みみそ(赤色辛みそ)	水稲穀粒(精白米)、ごま油、ごま(いり)、サラダ油、糸こんにやく(黒)、三温糖	りんご、にんにく(りん茎)、しょうが、にら、にんじん、りよくとうもやし、干し椎茸、はくさい(キムチ漬け)、えのきたけ、こねぎ、かき(甘がき)	787 kcal 34.7 g 29.3 g
25 火	わかめご飯	○	トビウオのさつま揚げ 青梗菜の中華和え 野菜の五目炒め すまし汁	牛乳、炊き込みわかめ、とびうおミンチ、めひじき、みみそ(赤色辛みそ)、たまご、焼き竹輪、豚肩(脂肪なし)、かつお厚削り、こんぶ、絹ごし豆腐	水稲穀粒(精白米)、三温糖、かたくり粉、揚げ油、ごま油、上白糖、ごま(いり)、サラダ油	にんじん、ごぼう、れんこん、玉葱、しょうが、だいこん、チンゲンツァイ、にんにく(りん茎)、りよくとうもやし、生しいたけ(菌床栽培、生)、青ピーマン、なめこ、こねぎ	740 kcal 37.6 g 21.7 g
26 水	親子丼	○	ひじきのごまマヨネーズ和え きのこ汁 スイートパンプキン	牛乳、鶏こま肉(もも)、たまご、ほしひじき(鉄釜、乾)、しらす干し(微乾燥品)、豚モモ肉、牛乳(調理用)	水稲穀粒(精白米)、三温糖、しらたき、ごま(いり)、マヨネーズ(全卵型)、サラダ油、有塩バター、上白糖	しょうが、玉葱、生しいたけ(菌床栽培、生)、切りみつば、にんじん、さやいんげん(ゆで)、えのきたけ、まいたけ、ぶなしめじ、ねぎ、西洋かぼちゃ(冷凍)	815 kcal 35.5 g 22.4 g
27 木	メープルシロップトースト【カナダ】	○	鮭のチャウダー【カナダ】 ブロッコリーのサラダ りんごゼリー	牛乳、ベーコン、しろさけ、牛乳(調理用)、ロースハム、寒天	ソフトフランスパン60g、有塩バター、グラニュー糖、メープルシロップ、じゃがいも、サラダ油、薄力粉、オリーブ油、上白糖	にんじん、玉葱、レモン(果汁、生)、ブロッコリー、キャベツ、りんご(ストレートジュース)、りんご(缶詰)	811 kcal 29.3 g 34.8 g
28 金	ドライカレーライス	○	わかめがら ほうれん草スープ カスタードプリン	牛乳、豚ひき肉(もも)、鶏もも挽肉(皮なし)、カットわかめ、たまご、クリーム(乳脂肪)、牛乳(調理用)	水稲穀粒(精白米)、有塩バター、炒め油、薄力粉、サラダ油、三温糖、かたくり粉、上白糖、グラニュー糖	にんにく(りん茎)、しょうが、セロリー、玉葱、にんじん、青ピーマン、きゅうり、だいこん、えのきたけ、ほうれんそう	793 kcal 29.6 g 21.2 g

※アレルギー食品には記号を表示しています