[配 布 用 献 立 表]

2026年11月　　0:Ａメニュー　　都立世田谷泉高等学校　　2026-09-03 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	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 炭水化物
5 木	栗ご飯	○	鯖の塩焼き 辛子酢和え 切り干し大根煮 むらくも汁	牛乳,だし昆布,さば 80g,かつお厚削り,油揚げ,豚モモ肉,大豆(国産､ゆで),たまご,カットわかめ,こんぶ	水稲穀粒(精白米),国産むき栗カット,上白糖,サラダ油,三温糖,かたくり粉	だいこん,葉ねぎ,きゅうり,きょうな,切干しだいこん,にんじん,玉葱	738 kcal 38.2 g 24.5 g 93.1 g
6 金	ハヤシライス	○	フレンチサラダ 野菜スープ りんごのヨーグルトケーキ	牛乳,豚モモ(脂肪なし),ベーコン,たまご,ヨーグルト(全脂無糖)	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,米ぬか油	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),グリンピース(冷凍),キャベツ,きゅうり,赤ピーマン,黄ピーマン,こまつな,りんご,レモン(果汁､生)	830 kcal 28.2 g 26.4 g 127.1 g
9 月	ご飯	○	豆腐の中華煮 ひじきサラダ 海鮮卵スープ 黒ごまプリン	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),・ほたて貝(水煮フレーク),あさり(缶詰､水煮),たまご,・粉寒天,クリーム(乳脂肪)	水稲穀粒(精白米),サラダ油,かたくり粉,ごま油,上白糖,黒練りごま	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,こまつな	828 kcal 38.1 g 31.5 g 103.9 g
10 火	麦ご飯	○	鶏肉のレモン焼き わかめサラダ チリコンカン 白菜スープ	牛乳,鶏もも切身４０ｇ,カットわかめ,豚ひき肉,大豆(水煮缶詰)	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,サラダ油	レモン(果汁､生),玉葱,きゅうり,だいこん,にんじん,青ピーマン,にんにく(りん茎),トマト缶詰(ホール),はくさい,えのきたけ	753 kcal 32.8 g 27.8 g 94.9 g
12 木	親子丼	○	ひじきのごまマヨネーズ和え きのこ汁 果物(柿)	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	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	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,かき(甘がき)	747 kcal 33.2 g 21.0 g 110.7 g
13 金	ご飯	○	鶏の唐揚げ 葱ソース 鉄骨サラダ 糸こんにゃくのピリ辛炒め 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,糸こんにゃく（黒）	しょうが,にんにく(りん茎),ねぎ,だいこん,にんじん,こまつな,ごぼう,玉葱	845 kcal 34.6 g 32.1 g 102.8 g
16 月	吹き寄せごはん	○	鮭のバターホイル焼き 酢の物 呉汁 果物(りんご)	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,米みそ(淡色辛みそ)	水稲穀粒(精白米),もち米,三温糖,ぎんなん(ゆで),有塩バター,炒め油,板こんにゃく,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,りょくとうもやし,きゅうり,ごぼう,りんご	745 kcal 41.3 g 17.6 g 109.0 g
17 火	カレーライス	○	ごまマヨネーズサラダ 豆腐と小松菜のスープ フルーツヨーグルト	牛乳,豚モモ(脂肪なし),パルメザンチーズ,ベーコン,絹ごし豆腐,ヨーグルト(全脂無糖)	水稲穀粒(精白米),サラダ油,じゃがいも,薄力粉,有塩バター,マヨネーズ(全卵型),ごま(いり),かたくり粉,はちみつ,上白糖	にんにく(りん茎),しょうが,玉葱,にんじん,りんご,ごぼう,キャベツ,こまつな,温州蜜柑缶詰(果肉),パインアップル(缶詰)	891 kcal 34.5 g 31.8 g 127.7 g
18 水	麦ご飯	○	鶏肉のコーンクリーム煮 ザワークラウト グラーシュ風スープ 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,とうもろこし(ｶｰﾈﾙ冷凍),青ピーマン,とうもろこし缶詰(ｸﾘｰﾑ),キャベツ,にんにく(りん茎),トマト缶詰(ホール),りんご	847 kcal 30.6 g 28.0 g 126.4 g
19 木	麦ご飯	○	豚肉と厚揚げの炒め物 ポテトサラダ けんちん汁 果物(みかん)	牛乳,豚肩(脂肪なし),生揚げ,米みそ(赤色辛みそ),甜麺醤(テンメンジャン),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,三温糖,じゃがいも,マヨネーズ(全卵型),さといも,サラダ油	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(ｶｰﾈﾙ冷凍),だいこん,みかん　Ｓ	791 kcal 34.0 g 26.9 g 111.4 g
20 金	五穀ご飯	○	ししゃもと竹輪の磯辺揚げ ねぎのぬた さつま汁 りんごゼリー	牛乳,あずき(乾),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,米みそ(淡色辛みそ),こんぶ,米みそ(赤色辛みそ),寒天	水稲穀粒(精白米),もち米,おおむぎ(押麦),あわ(精白粒),きび(精白粒),黒いりごま,大豆油,薄力粉,上白糖,さつまいも,板こんにゃく	ねぎ,にんじん,ごぼう,だいこん,りんご(ｽﾄﾚｰﾄｼﾞｭｰｽ),りんご(缶詰)	811 kcal 35.8 g 24.6 g 117.9 g
24 火	わかめご飯	○	手作りさつま揚げ キャベツと厚揚げの煮物 和風サラダ 味噌汁	牛乳,炊き込みわかめ,すけとうだら(すり身),大豆(国産､乾),ほしひじき(鉄釜､乾),たまご,生揚げ,ベーコン,ちりめんじゃこ,カットわかめ,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),揚げ油,上白糖,かたくり粉,サラダ油,じゃがいも	しょうが,にんじん,きくらげ(乾),だいこん,キャベツ,はくさい,えのきたけ,こまつな	753 kcal 35.7 g 22.6 g 107.3 g
25 水	ご飯	○	豆腐の肉味噌あんかけ こんにゃくサラダ 芋煮汁 果物(柿)	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,牛こま肉(もも)	水稲穀粒(精白米),サラダ油,上白糖,かたくり粉,サラダ用こんにゃく(白),ごま油,ごま(いり),さといも,板こんにゃく	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,にんじん,まいたけ,ほんしめじ,ねぎ,かき(甘がき)	772 kcal 34.3 g 24.6 g 107.8 g
26 木	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),米みそ(赤色辛みそ),甜麺醤(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,三温糖,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,りょくとうもやし,青ピーマン,赤ピーマン,黄ピーマン,だいこん,きゅうり,ほうれんそう,キャベツ,玉葱,ﾊﾞﾚﾝｼｱｵﾚﾝｼﾞ濃縮還元ｼﾞｭｰｽ,温州蜜柑缶詰(果肉)	736 kcal 32.0 g 17.9 g 113.9 g
27 金	メープルシロップトースト	○	鮭のチャウダー ブロッコリーのサラダ フルーツポンチ（りんご）	牛乳,ベーコン,しろさけ,牛乳(調理用),ロースハム	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(缶詰),温州蜜柑缶詰(果肉),パインアップル(缶詰)	811 kcal 28.7 g 34.6 g 103.4 g
30 月	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　Ｓ	754 kcal 29.3 g 25.0 g 111.3 g

※アレルギー食品には記号を表示しています