

[配布用献立表]

2024年11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
1 金	カレーライス	○	コールスロー 小松菜スープ フルーツヨーグルト	牛乳, 豚モモ(脂肪なし), レンズまめ(乾), パルメザンチーズ, 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, オリーブ油, 上白糖	にんにく(りん茎), しょうが, 玉葱, にんじん, りんご, レモン(果汁, 生), キャベツ, きゅうり, とうもろこし(か-秘冷凍), こまつな, みかん缶(果肉のみ), バインアップル(缶詰)	831 kcal 29.6 g 24.9 g
5 火	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	胚芽食パン, 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(ストロ-ジュース), りんご(缶詰)	800 kcal 29.9 g 35.3 g
6 水	麦ご飯 ひじきのふりかけ	○	鯛のさんが焼き 海藻サラダ 味噌汁(えのきキャベツ) 果物(みかん)	牛乳, ほしひじき(鉄釜, 乾), ちりめんじゃこ, イワシすり身, 豚ひき肉, 米みそ(赤色辛みそ), 大豆(国産, 乾), たまご, 赤とさかのり, 青とさかのり, カットわかめ, 糸寒天, 油揚げ, 米みそ(淡色辛みそ)	水稲穀粒(精白米), おおむぎ(押麦), ごま(いり), 上白糖, ごま油, かたくり粉, 三温糖, 米ぬか油	ゆかり, しょうが, ねぎ, レモン, きゅうり, キャベツ, にんじん, とうもろこし(か-秘冷凍), えのきたけ, みかんS	759 kcal 33.6 g 25.6 g
7 木	親子丼	○	ごまマヨネーズサラダ(ごぼう人参キャ-) 味噌汁 ぐりとぐらのカステラ	牛乳, 鶏こま肉(もも), たまご, カットわかめ, 絹ごし豆腐, 米みそ(赤色辛みそ), 米みそ(淡色辛みそ), 牛乳(調理用), ｷｯﾌﾟｸﾘｰﾑ(植物性脂肪)	水稲穀粒(精白米), おおむぎ(押麦), 三温糖, しらたき, マヨネーズ(全卵型), ごま(いり), じゃがいも, 無塩バター, 上白糖, 薄力粉	しょうが, 玉葱, 生しいたけ(菌床栽培, 生), 切りみつば, ごぼう, にんじん, キャベツ	851 kcal 36.4 g 29.3 g
8 金	発芽玄米入りご飯	○	かみかみ佃煮 がめ煮 カリポリ揚げ 田舎汁	牛乳, ちりめんじゃこ, 糸けずり, 刻み昆布, 鶏若鶏肉モモ(皮付き), さつま揚げ, 大豆(国産, 乾), かたくちいわし(田作り), 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), 水稲穀粒(発芽玄米), ごま(いり), 三温糖, 米ぬか油, 板こんにやく, 上白糖, かたくり粉, さつまいも, 揚げ油, 糸こんにやく(黒), さといも, サラダ油	しょうが, にんじん, たけのこ(ゆで), ごぼう, れんこん, 干し椎茸, さやいんげん, キャベツ, ぶなしめじ, だいこん, ほうれんそう	812 kcal 33.8 g 21.7 g
11 月	ご飯	○	鮭の揚げ漬け・ 大根のそぼろ煮 切干大根のサラダ さつま汁	牛乳, 生鮭, 鶏若鶏肉ひき肉, しらす干し(半乾燻品), 焼き竹輪(白焼竹輪), 豚モモ肉, 米みそ(赤色辛みそ), 米みそ(淡色辛みそ)	水稲穀粒(精白米), かたくり粉, 薄力粉, 揚げ油, 三温糖, 上白糖, サラダ油, ごま油, さつまいも	だいこん, 玉葱, しょうが, 切干しだいこん, にんじん, きゅうり, ねぎ	780 kcal 38.5 g 20.6 g
14 木	こぎつねご飯	○	豆腐ステーキ(野菜ソース) 浸し・ｺﾌﾞﾅ・人参・ﾓﾂ・ｱｶ 豚汁 果物(りんご)	牛乳, 鶏若鶏肉ひき肉, 油揚げ, 木綿豆腐, ベーコン, 花かつお, 豚肩(脂肪なし), 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), 米ぬか油, 上白糖, ごま(いり), かたくり粉, 薄力粉, サラダ油, 板こんにやく, さといも	にんじん, ごぼう, 国産さやいんげん(冷凍), にんにく(りん茎), りよくととうもやし, ぶなしめじ, たけのこ(ゆで), 青ピーマン, こまつな, 玉葱, ねぎ, りんご	820 kcal 36.3 g 28.4 g
15 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(みかん)	牛乳, 豚肉切り身 40g(肩ロース), コﾅﾁｬｰ, 刻み昆布, 油揚げ, かつお厚削り, 豚肩(脂肪なし), 豆乳, 米みそ(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, みかん S	806 kcal 35.4 g 28.7 g
18 月	ご飯	○	豆腐の中華煮 ひきサラダ 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, こまつな, バイン缶詰(果肉のみ), 干しぶどう, バイン缶詰(液汁ごと)	780 kcal 32.8 g 20.3 g
19 火	キムチチャーハン	○	揚げ餃子(大豆) 鉄骨サラダ 糸こんにやくのピリ辛炒め わかめスープ	牛乳, 豚ひき肉, たまご, 大豆(国産, 乾), しらす干し(微乾燻品), 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, カットわかめ	水稲穀粒(精白米), ごま油, サラダ油, きょうざの皮, かたくり粉, 揚げ油, 三温糖, 糸こんにやく(黒), ごま(いり)	りんご, 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, キャベツ, だいこん, こまつな, とうがらし(乾), ごぼう, えのきたけ	825 kcal 33.0 g 30.9 g
20 水	レンズ豆とトマトのスパゲティ	○	マスタードドレッシングサラダ かぶスープ りんごのヨーグルトケーキ	牛乳, 鶏こま肉(むね), レンズまめ(乾), ベーコン, たまご, ヨーグルト(全脂無糖)	マカロニ-スパゲティ, オリーブ油, 米ぬか油, 三温糖, 上白糖, 薄力粉	にんにく(りん茎), 玉葱, にんじん, トマト缶詰(ホール), きゅうり, りよくととうもやし, キャベツ, とうもろこし(か-秘冷凍), かぶ, ぶなしめじ, かぶ(葉), りんご, レモン(果汁, 生)	815 kcal 34.7 g 24.7 g
21 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, ほうれんそう	794 kcal 30.7 g 27.5 g
22 金	さつま芋ごはん	○	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(豆腐・桜・青菜)	牛乳, とびうおミンチ, めひじき, 米みそ(赤色辛みそ), たまご, 焼き竹輪, 豚肩(脂肪なし), 絹ごし豆腐	水稲穀粒(精白米), もち米, さつまいも, 黒いりごま, 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), りよくととうもやし, 生しいたけ(菌床栽培, 生), 青ピーマン, えのきたけ, こまつな	732 kcal 35.8 g 20.0 g
25 月	ハヤシライス	○	フレンチサラダ キャベツスープ ・カスタードプリン	牛乳, 豚モモ(脂肪なし), たまご, クリーム(乳脂肪), 牛乳(調理用)	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, グラニュー糖	にんにく(りん茎), セロリ, 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, とうもろこし(か-秘冷凍)	849 kcal 30.3 g 27.5 g
26 火	麦ご飯	○	鶏肉のコーンクリーム煮 ザワークラウト【ドイツ】 ｸﾞﾗﾝｼﾞｬﾝｽｰﾌﾟ【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(か-秘冷凍), 青ピーマン, とうもろこし缶詰(ｸﾞﾗｰﾑ), キャベツ, にんにく(りん茎), トマト缶詰(ホール), りんご	833 kcal 29.8 g 26.5 g
27 水	麦ご飯	○	スパニッシュオムレツ このマリネ ポテトサラダ ミネストローネ(いんげん豆)	牛乳, ベーコン, たまご, ピザ用チーズ, 牛乳(調理用), いんげんまめ(乾)	水稲穀粒(精白米), おおむぎ(押麦), じゃがいも, サラダ油, オリーブ油, 上白糖, マヨネーズ(全卵型)	玉葱, トマト, 青ピーマン, ぶなしめじ, えのきたけ, エリンギ, にんにく(りん茎), きゅうり, とうもろこし(か-秘冷凍), にんにく(りん茎), トマト缶詰(ホール)	826 kcal 27.0 g 34.0 g
28 木	麦ご飯	○	豚肉と厚揚げの炒め物 チーズ入り羊餅(焼き) 味噌汁 フルーツカクテル	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), 角チーズ 8mm角, かつお厚削り, こんぶ, 米みそ(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, かたくり粉, 上白糖, 有塩バター, 米ぬか油	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), りよくととうもやし, にら, 輸入黄桃缶詰(ﾀｲｽ), 温州蜜柑缶詰(果肉), バインアップル(缶詰)	824 kcal 37.6 g 25.3 g
29 金	吹き寄せごはん	○	鯖の香味焼き・ 酢の物 昆汁 果物(柿)	牛乳, だし昆布, 鶏こま肉(もも), さば60g, カットわかめ, 豚モモ肉, 大豆(国産, 乾), 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, 国産むき栗カット, ごま(いり), ごま油, 炒め油, 板こんにやく, じゃがいも	ぶなしめじ, にんじん, しょうが, にんにく, こねぎ, りよくととうもやし, きゅうり, ごぼう, かき(甘がき)	773 kcal 38.2 g 21.3 g

※アレルギー食品には記号を表示しています