

[配布用献立表]

2025年12月 0: Aメニュー

都立世田谷泉高等学校

2025-10-24 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	たんぱく質 脂質
1 月	ご飯 じゃこの佃煮	○	肉じゃが 大根マヨサラダ 華風スープ・豆腐 果物(みかん)	牛乳、ちりめんじゃこ、豚肩(脂肪なし)、かつお厚削り、ほたてがい・貝柱、水煮缶詰、絹こし豆腐	水稻穀粒(精白米)、ごま(いり)、三温糖、じゃがいも、しらたき、サラダ油、上白糖、マヨネーズ(全卵型)、かたくり粉	しょうが、玉葱、にんじん、さやいんげん、きゅうり、とうもろこし(か-れ冷凍)、だいこん、ねぎ、にら、みかんS	735 kcal 28.4 g 19.7 g
2 火	ご飯	○	鯵の照り焼き 切り干し大根煮 ほうれん草のごま和え 豚汁	牛乳、ぶり 70g、豚モモ肉、大豆(国産、ゆで)、油揚げ、豚こま肉(もち)、米みそ(赤色辛みそ)、米みそ(淡色辛みそ)、木綿豆腐	水稻穀粒(精白米)、上白糖、かたくり粉、サラダ油、三温糖、白練りごま、白すりごま、ごま油、板こんにゃく	しょうが、切干しだいこん、にんじん、ほうれんそう、キャベツ、ごぼう、だいこん、ねぎ	808 kcal 38.0 g 28.5 g
3 水	揚げパン・ショガ - 揚げパン・ココア	○	ポトフ マカロニのトマト煮 オレンジゼリー	牛乳、豚角切り肉(もも)、ポークソーセージ、ベーコン、寒天	ミルクパン 30g、揚げ油、グラニュー糖、上白糖、炒め油、じゃがいも、ツイストマカロニ、サラダ油、有塩バター	セロリー、玉葱、にんじん、しょうが、キャベツ、パセリ、トマト缶詰(ホール)、マッシュルーム(水煮缶詰)、青ビーマン、パレジアオレジン、濃縮還元ジュース、温州蜜柑缶詰(果肉)	758 kcal 28.7 g 27.5 g
4 木	あんかけ焼きそば	○	ハムときゅうりのレモン風味和え 鶏の唐揚げ 杏仁豆腐(みかん)	牛乳、豚肩(脂肪なし)、ロースハム、鶏若鶏肉モモ(皮付き)、牛乳(調理用)、寒天	蒸し中華めん、ごま油、上白糖、かたくり粉、オリーブ油、大豆油	しょうが、にんにく(りん茎)、玉葱、にんじん、たけのこ(ゆで)、はくさい、りょくとうもやし、レモン(果汁・生)、きゅうり、だいこん、温州蜜柑缶詰(果肉)	728 kcal 33.2 g 29.6 g
5 金	麦ご飯	○	チーズ入りオムレツ コールスローサラダ 野菜スープ 果物(りんご)	牛乳、豚ひき肉、大豆(水煮缶詰)、たまご、牛乳(調理用)、角チーズ 8mm角	水稻穀粒(精白米)、おおむぎ(押麦)、サラダ油、上白糖、オリーブ油	トマト、玉葱、レモン(果汁・生)、にんじん、キャベツ、きゅうり、とうもろこし(か-れ冷凍)、セロリー、こまつな、えのきたけ、りんご	772 kcal 31.5 g 26.8 g
8 月	ご飯	○	豚肉とじゃが芋の中華炒め ビーフの炒め物 塩ナムル 卵と大根のスープ	牛乳、豚モモ(脂肪なし)、生揚げ、たまご	水稻穀粒(精白米)、かたくり粉、揚げ油、じゃがいも、炒め油、ごま油、ビーフン、ごま(いり)	生しいたけ(菌床栽培・生)、にんにく(りん茎)、玉葱、にんじん、きくらげ(乾)、にんじん、キャベツ、青ビーマン、だいじゆもやし、こまつな、だいこん	786 kcal 37.8 g 26.5 g
9 火	ご飯	○	肉豆腐 こんにゃくサラダ かきたま汁 果物(みかん)	牛乳、木綿豆腐、かつお厚削り、豚肩(脂肪なし)、カットわかめ、たまご、こんにゃく(白)	水稻穀粒(精白米)、サラダ油、しらたき、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)	玉葱、にんじん、たけのこ(ゆで)、干し椎茸、グリンピース(冷凍)、りょくとうもやし、きゅうり、ほうれんそう、みかん S	816 kcal 41.4 g 25.9 g
10 水	麦ご飯	○	魚のプロバンス風ソース リヨネーズポテト フレンチサラダ コンポタージュ	牛乳、メルルーサ 70g、ベーコン、牛乳(調理用)、クリーム(植物性脂肪)	水稻穀粒(精白米)、おおむぎ(押麦)、揚げ油、かたくり粉、オリーブ油、上白糖、炒め油、じゃがいも、ひまわり油、三温糖、サラダ油、バター、薄力粉	にんにく(りん茎)、玉葱、トマト、赤ビーマン、キャベツ、きゅうり、セロリー、りんご、とうもろこし缶詰(クリーム)、とうもろこし(か-れ冷凍)	848 kcal 32.3 g 28.7 g
11 木	チキンライス	○	ほうれん草サラダ ホワイトシチュー 果物(りんご)	牛乳、鶏こま肉(もも)、鶏若鶏肉モモ(皮付き)、牛乳(調理用)、クリーム(植物性脂肪)	水稻穀粒(精白米)、有塩バター、サラダ油、三温糖、オリーブ油、上白糖、じゃがいも、薄力粉	にんにく(りん茎)、玉葱、マッシュルーム(水煮缶詰)、にんじん、とうもろこし(か-れ冷凍)、赤ビーマン、レモン(果汁・生)、ほうれんそう、キャベツ、ぶなしめじ、ブロッコリー、りんご	812 kcal 31.7 g 29.2 g
12 金	ご飯(80g)	○	鯖の竜田揚げ 芋豆サラダ(添) 辛子和え 味噌けんちん汁 果物(清見オレンジ)	牛乳、さば 80g、クリーム(乳脂肪)、生揚げ、かつお厚削り、米みそ(赤色辛みそ)	水稻穀粒(精白米)、上白糖、かたくり粉、大豆油、さつまいも、マヨネーズ(全卵型)、サラダ油、じゃがいも	しょうが、西洋かぼちゃ、(冷)むき枝豆、りょくとうもやし、ほうれんそう、にんじん、ごぼう、だいこん、オレンジ 72玉	770 kcal 34.5 g 25.7 g
15 月	カレーライス	○	ピクルス 小松菜スープ フルーツヨーグルト	牛乳、豚モモ(脂肪なし)、バルメザンチーズ、ヨーグルト(全脂無糖)	水稻穀粒(精白米)、サラダ油、じゃがいも、薄力粉、有塩バター、三温糖、上白糖、はちみつ	にんにく(りん茎)、しょうが、玉葱、にんじん、りんご、だいこん、セロリー、赤ビーマン、きゅうり、こまつな、もも(缶詰果肉)、パインアップル(缶詰)	830 kcal 32.4 g 23.4 g
17 水	中華丼	○	春雨サラダ 大学芋 中華風コーンスープ	牛乳、いか 細切り、むきえび L、豚肩(脂肪なし)、ロースハム、豚こま肉(もも)、たまご	水稻穀粒(精白米)、サラダ油、上白糖、ごま油、かたくり粉、綠豆はるさめ、大豆油、さつまいも、水あめ(酵素糖化)、三温糖、黒いりごま	しょうが、にんじん、はくさい、たけのこ(ゆで)、干し椎茸、きくらげ(乾)、キャベツ、きゅうり、玉葱、とうもろこし(冷凍)、とうもろこし缶詰(クリーム)、チンゲンツアイ	863 kcal 35.5 g 23.3 g
18 木	麦ご飯(75g)	○	ハンバーグ(トマトソース) 大根サラダ マッシュドトマト ペイザンヌスープ	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、バルメザンチーズ(クリア80g)、たまご、牛乳(調理用)、ちりめんじゃこ、ベーコン	水稻穀粒(精白米)、おおむぎ(押麦)、有塩バター、パン粉(生)、焼き油、三温糖、オリーブ油、上白糖、じゃがいも	玉葱、トマト缶詰(ジュース)、にんにく(りん茎)、だいこん、きゅうり、赤ビーマン、とうもろこし(か-れ冷凍)、にんじん、セロリー、キャベツ	810 kcal 33.7 g 34.1 g
22 月	麦ご飯(75g)	○	鮭の柚子味噌焼き 南瓜のいとこ煮 ごま酢和え けんちん汁	牛乳、キンギョサーキー 80g、白みそ、あずき(乾)、かつお厚削り、生揚げ、こんにゃく	水稻穀粒(精白米)、おおむぎ(押麦)、上白糖、かたくり粉、三温糖、ごま(いり)、サラダ油	しょうが、ゆず(果汁・生)、西洋かぼちゃ、りょくとうもやし、こまつな、にんじん、だいこん、ねぎ	778 kcal 36.2 g 21.2 g
23 火	高菜チャーハン	○	ししゃものカレー風味揚げ わかめスープ マンゴープリン	牛乳、豚ひき肉、たまご、ちりめんじゃこ、ししゃも(生干し) 25g、カットわかめ、粉寒天、牛乳(調理用)、クリーム(植物性脂肪)	水稻穀粒(精白米)、ごま油、サラダ油、かたくり粉、大豆油、ごま(いり)、上白糖	とうがらし(乾)、たかな漬、玉葱、にんじん、ねぎ、にんにく(りん茎)、キャベツ、マンゴー(缶詰)	844 kcal 32.8 g 36.5 g
24 水	麦ご飯		ジョア(ブレーン) タンドリーチキン 粉ふき芋 コーンサラダ 野菜ときのこのスープ ミルクコーヒー・ゼリー	乳酸菌飲料(ジョア ブレーン)、鶏もも切身 40g、ヨーグルト(全脂無糖)、牛乳(調理用)、・粉寒天、ホイップクリーム(乳脂肪)	水稻穀粒(精白米)、おおむぎ(押麦)、じゃがいも、サラダ油、上白糖	玉葱、にんにく(りん茎)、しょうが、キャベツ、ブロッコリー、赤ビーマン、とうもろこし(か-れ冷凍)、ぶなしめじ、ほうれんそう、いちご	771 kcal 27.2 g 20.4 g

※アレルギー食品には記号を表示しています