

〔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	エネルギー 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, ぼたてがい貝柱, 水煮缶詰, 絹ごし豆腐	水稲穀粒(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), なたくり粉	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(加熱冷凍), だいこん, ねぎ, にら, みかんS	735 kcal 28.4 g 19.7 g
2火	ご飯	○	鯛の照り焼き 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(もも), 米みそ(赤色辛みそ), 米みそ(淡色辛みそ), 木綿豆腐	水稲穀粒(精白米), 上白糖, なたくり粉, 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・シュガー 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), 青ピーマン, バレタパプリカ 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(調理性), 寒天	蒸し中華めん, ごま油, 上白糖, なたくり粉, 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(調理性), 角チーズ 8mm角	水稲穀粒(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(加熱冷凍), 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 ビーフンの炒め物 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	水稲穀粒(精白米), なたくり粉, 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), しょうが, きくらげ(乾), にんじん, キャベツ, 青ピーマン, だいずもやし, 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, こんぶ	水稲穀粒(精白米), サラダ油, しらたき, 上白糖, なたくり粉, 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 コーンポタージュ	牛乳, メルルーサ 70g, ベーコン, 牛乳(調理性), クリーム(植物性脂肪)	水稲穀粒(精白米), おおむぎ(押麦), 上白糖, 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, 赤ピーマン, 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(加熱冷凍)	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(調理性), クリーム(植物性脂肪)	水稲穀粒(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(加熱冷凍), 赤ピーマン, 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)	水稲穀粒(精白米), 上白糖, なたくり粉, 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	779 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), 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, 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, 赤ピーマン, きゅうり, こまつな, もも(缶詰果肉), バインアップル(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 S, 豚肩(脂肪なし), ロースハム, 豚こま肉(もも), たまご	水稲穀粒(精白米), サラダ油, 上白糖, ごま油, なたくり粉, 緑豆はるさめ, 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 マッシュポテト ベイズンスープ	牛乳, 豚ひき肉, 牛ひき肉, パルメザン(クリーム80g), たまご, 牛乳(調理性), ちりめんじゃこ, ベーコン	水稲穀粒(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, 赤ピーマン, とうもろこし(加熱冷凍), 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, キングサーモン 80g, 白みそ, あずき(乾), かつお厚削り, 生揚げ, こんぶ	水稲穀粒(精白米), おおむぎ(押麦), 上白糖, なたくり粉, 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(調理性), クリーム(植物性脂肪)	水稲穀粒(精白米), ごま油, サラダ油, なたくり粉, 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 ミルクコーヒゼリー	乳酸菌飲料(ジョア ブレン, 鶏もも切身 40g, ヨーグルト(全脂無糖), 牛乳(調理性), ・粉寒天, キップ クリーム(乳脂肪))	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	玉葱, にんにく(りん茎), しょうが, キャベツ, ブロッコリー, 赤ピーマン, とうもろこし(加熱冷凍), 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