

[配布用献立表]

2025年 1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
9 木	ご飯	○	松風焼き ほうれん草のごま和え 切り干し大根煮 みぞれ汁 果物(いよかん)	牛乳、鶏若鶏肉ひき肉、豚ひき肉、大豆(国産、乾)、牛乳(調理用)、たまご、米みそ(赤色辛みそ)、油揚げ、豚モモ肉、かつお厚削り、木綿豆腐	水稲穀粒(精白米)、パン粉(乾燥)、三温糖、白練りごま、白すりごま、サラダ油、米ぬか油	ねぎ、キャベツ、ほうれんそう、切干しだいこん、にんじん、ぶなしめじ、だいこん、こまつな、いよかん	780 kcal 38.8 g 27.0 g
10 金	ちりめんご飯(青のり) 卵雑煮	○	鯖の味噌煮 辛子酢和え(油揚げきゅうり大根) 果物(みかん)	牛乳、あおのり、ちりめんじゃこ、さば40g・70g、かつお厚削り、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、鶏こま肉(もも)、蒸しかまぼこ、たまご	水稲穀粒(精白米)、おおむぎ(押麦)、ごま(いり)、三温糖、かたくり粉、上白糖、白玉(冷凍)	しょうが、ねぎ、きゅうり、だいこん、きょうな、にんじん、こまつな、みかん S	810 kcal 39.0 g 22.3 g
14 火	ご飯	○	しゅうまい 青菜の中華和え 中華スープ 杏仁豆腐	牛乳、豚ひき肉、ほたてがいがい・貝柱、水煮缶詰、焼き竹輪、カットわかめ、たまご、牛乳(調理用)、寒天	水稲穀粒(精白米)、しゅうまいの皮、ごま油、かたくり粉、上白糖、ごま(いり)	玉葱、しょうが、たけのこ(ゆで)、キャベツ、こまつな、りょくとうもやし、だいこん、にんにく(りん茎)、にら、レモン(果汁、生)	762 kcal 30.2 g 24.2 g
15 水	ご飯	○	鶏肉の梅味噌焼き かぶの香り漬け ひじきサラダ 味噌汁 さつま芋入りおしるこ	牛乳、鶏若鶏肉(皮付き)、米みそ(淡色辛みそ)、ほしひじき(鉄釜、乾)、かつお厚削り、こんぶ、米みそ(赤色辛みそ)、絹ごし豆腐、あずき(乾)、牛乳(調理用)	水稲穀粒(精白米)、上白糖、三温糖、ごま油、さつまいも、かたくり粉、有塩バター	梅干し(塩漬)、しそ葉、かぶ、かぶ(葉)、レモン(果汁、生)、キャベツ、きゅうり、にんじん、ねぎ、ほうれんそう	770 kcal 37.6 g 17.9 g
16 木	麦ごはん	○	かじきのごまだれかけ 小松菜ときのこの辛子和え カレー肉じゃが かきたま汁	牛乳、めかじき、豚モモ肉、かつお厚削り、たまご、絹ごし豆腐、こんぶ	水稲穀粒(精白米)、おおむぎ(押麦)、かたくり粉、揚げ油、三温糖、ごま(いり)、サラダ油、糸こんにやく(黒)、じゃがいも	しょうが、こまつな、にんじん、キャベツ、えのきたけ、玉葱、グリーンピース(冷凍)、ほうれんそう	747 kcal 34.9 g 21.9 g
17 金	えびピラフ	○	鉄骨サラダ ポークビーンズ オレンジゼリー	牛乳、むきえび 2L、鶏こま肉(もも皮なし)、しらす干し(微乾燥品)、ほしひじき(鉄釜、乾)、プロセスチーズ、豚モモ肉、大豆(国産、乾)、寒天	水稲穀粒(精白米)、おおむぎ(押麦)、有塩バター、サラダ油、三温糖、薄力粉、じゃがいも、上白糖	にんにく(りん茎)、玉葱、にんじん、とうもろこし(加糖冷凍)、マッシュルーム(水煮缶詰)、だいこん、こまつな、トマト缶詰(ホール)、パルツァレンジ濃縮還元ジュース、温州蜜柑缶詰(果肉)	799 kcal 31.9 g 21.8 g
20 月	ご飯	○	ぶり大根 白菜の香り漬け 南瓜のそぼろあんかけ 呉汁	牛乳、ぶり 60g、鶏若鶏肉ひき肉、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)、米ぬか油、三温糖、上白糖、かたくり粉、炒め油、板こんにやく、じゃがいも	しょうが、だいこん、はくさい、にんじん、ゆず(果皮、生)、西洋かぼちゃ、ごぼう	827 kcal 38.3 g 24.6 g
21 火	麦ごはん	○	ウインナーオムレツ もやしチーズ焼き 大根サラダ 白菜スープ(人参えのき)	牛乳、ウインナー、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(米粒麦)、サラダ油、上白糖、じゃがいも、有塩バター、オリーブ油	玉葱、青ピーマン、赤ピーマン、にんにく(りん茎)、だいこん、にんじん、はくさい、えのきたけ	794 kcal 28.9 g 32.0 g
22 水	カレーライス	○	海藻サラダ 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、赤とさかのり(塩蔵、塩抜)、青とさかのり(塩蔵、塩抜)、カットわかめ、糸寒天、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、上白糖、ごま油、米ぬか油、ごま(いり)	にんにく(りん茎)、しょうが、玉葱、にんじん、りんご、きゅうり、キャベツ、とうもろこし(加糖冷凍)、こまつな、もも(缶詰果肉)、パインアップル(缶詰)	844 kcal 31.2 g 26.2 g
23 木	ご飯	○	麻婆豆腐・もやしの中華サラダ ビーフンのカレー炒め 中華風コンソープ	牛乳、豚ひき肉、米みそ(赤色辛みそ)、絹ごし豆腐、ロースハム、豚こま肉(もも)、たまご	水稲穀粒(精白米)、炒め油、三温糖、ごま油、かたくり粉、ごま(いり)、ビーフン、サラダ油	にんにく(りん茎)、しょうが、玉葱、干し椎茸、ねぎ、りょくとうもやし、にら、にんじん、キャベツ、青ピーマン、とうもろこし(冷凍)、とうもろこし缶詰(クリーム)、チンゲンツァイ	825 kcal 35.9 g 27.5 g
24 金	おにぎり	○	鮭のちゃんちゃん焼き 大根のそぼろ煮 小松菜の浸し・豚汁 果物(みかん)	牛乳、炊き込みわかめ、ちりめんじゃこ、生鮭 70g、米みそ(淡色辛みそ)、かつお厚削り、鶏若鶏肉ひき肉、豚肩(脂肪なし)、こんぶ、米みそ(赤色辛みそ)	水稲穀粒(精白米)、サラダ油、上白糖、かたくり粉、板こんにやく、さといも	しょうが、にんじん、キャベツ、りょくとうもやし、ねぎ、とうもろこし(加糖冷凍)、だいこん、玉葱、こまつな、えのきたけ、レモン(果汁、生)、ごぼう、みかん S	756 kcal 41.3 g 16.4 g
27 月	ピザトースト	○	ホワイトシチュー コールスロー ・りんごのコンポート	牛乳、ロースハム、ピザ用チーズ、鶏若鶏肉モモ(皮付き)、牛乳(調理用)、クリーム(乳脂肪)	無塩バター40~60g、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)、上白糖	玉葱、マッシュルーム(水煮缶詰)、トマト缶詰(ホール)、青ピーマン、にんじん、ぶなしめじ、フロコリー、キャベツ、きゅうり、とうもろこし(加糖冷凍)、りんご、レモン(果汁、生)	809 kcal 32.6 g 37.9 g
28 火	スパゲティクリームソース	○	ほうれん草サラダ ミネストローネ(いんげん豆) 果物(りんご)	牛乳、ベーコン、鶏こま肉(もも)、牛乳(調理用)、クリーム(乳脂肪)、パルメザンチーズ、いんげんまめ(乾)	マカロニスパゲティ、サラダ油、炒め油、有塩バター、薄力粉、オリーブ油、上白糖	玉葱、マッシュルーム(水煮缶詰)、にんじん、レモン(果汁、生)、ほうれんそう、キャベツ、にんにく(りん茎)、トマト缶詰(ホール)、りんご	812 kcal 35.8 g 36.5 g
29 水	深川飯	○	千草焼き みぞれ和え 塩ちゃんこ鍋 果物(みかん)	真昆布、国産あさりむき身、油揚げ、牛乳、大豆(国産、乾)、めひじき、鶏若鶏肉ひき肉、かつお厚削り、たまご、木綿豆腐、鶏むね挽き肉(皮なし)、鶏もも挽肉(皮なし)、白みそ、鶏こま肉(むね)、焼き竹輪、焼き豆腐、削り節	水稲穀粒(精白米)、おおむぎ(押麦)、米ぬか油、上白糖、ごま油、白いりごま、パン粉(生)	しょうが、ごぼう、にんじん、たけのこ(ゆで)、ねぎ、干し椎茸、ぶなしめじ、こまつな、はくさい、だいこん、玉葱、にんにく(りん茎)、えのきたけ、にら、みかん S	761 kcal 39.3 g 22.6 g
30 木	麦ご飯	○	【ロア】 ジャシク オリヴィエサラダ 野菜の洋風うま煮 【ロア】 ホルチ	牛乳、鶏もも切身70g、ロースハム、たまご、豚モモ(脂身付き)	水稲穀粒(精白米)、おおむぎ(押麦)、オリーブ油、じゃがいも、米ぬか油、上白糖、マヨネーズ(全卵型)、三温糖、かたくり粉、炒め油	にんにく(りん茎)、玉葱、にんじん、(冷)むき枝豆、ねぎ、カリフラワー、かぶ、青ピーマン、ビート、トマト缶詰(ホール)、キャベツ、セロリー	784 kcal 33.1 g 27.7 g
31 金	ご飯	○	鯛の蒲焼き かつば漬け 五目豆煮(鶏肉) 豆乳のごまみそ汁	牛乳、いわし 30g、大豆(国産、乾)、鶏こま肉(もも)、角切り昆布、豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	水稲穀粒(精白米)、おおむぎ(押麦)、かたくり粉、揚げ油、三温糖、上白糖、ごま油、サラダ油、板こんにやく、ごま(いり)	しょうが、きゅうり、こまつな、はくさい、にんじん、さやいんげん、西洋かぼちゃ、ごぼう、ぶなしめじ	770 kcal 32.3 g 23.6 g

※アレルギー食品には記号を表示しています