

〔配布用献立表〕

2026年 2月

0: Aメニュー

都立世田谷泉高等学校

2026-01-08 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
2月	ご飯	○	豆腐の中華煮 海藻サラダ 大学芋 卵と大根のスープ	牛乳、豚肩(脂肪なし)、むきえび L、 木綿豆腐、海藻MIX(乾)、たまご	水稻穀粒(精白米)、サラダ油、かたく り粉、ごま油、上白糖、ごま(いり)、大 豆油、さつまいも、水あめ(酵素糖化)、 三温糖、黒いりごま	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)、きゅう り、キャベツ、とうもろこし(加熱凍 凍)、だいこん	813 kcal 34.0 g 26.2 g
3火	ご飯	○	鰯の蒲焼き かつば漬け 五目豆煮(鶏肉) 豚汁	牛乳、いわし 30g、大豆(国産、ゆで)、 わかめ、しらす干し(半乾燥品)、かつ お厚削り、こんぶ、米みそ(赤色辛みそ)、生揚 げ	水稻穀粒(精白米)、かたくり粉、揚げ 油、三温糖、上白糖、ごま油、サラダ油、 板こんにゃく	しょうが、きゅうり、こまつな、はくさ い、にんじん、ごぼう、だいこん	777 kcal 30.9 g 29.9 g
4水	親子丼	○	酢の物 さつま汁 フルーツ白玉(手作り白玉)	牛乳、鶏こま肉(もも)、たまご、カット わかめ、しらす干し(半乾燥品)、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)、木綿豆腐	水稻穀粒(精白米)、三温糖、しらたき、 さつまいも、板こんにゃく、上白糖、白 玉粉	しょうが、玉葱、生しいたけ(菌床栽 培、生)、りょくとうもやし、きゅうり、 にんじん、ごぼう、だいこん、温州蜜柑 缶詰(果肉)、バインアップル(缶詰)、 もも(缶詰果肉)	769 kcal 34.6 g 15.8 g
5木	ご飯	○	揚げ餃子 ポテトサラダ 中華風コーンスープ 果物(りんご)	牛乳、豚ひき肉、大豆(水煮缶詰)、豚 こま肉(もも)、たまご	水稻穀粒(精白米)、おおむぎ(押麦)、 ぎょうざの皮、ごま油、かたくり粉、大 豆油、じゃがいも、マヨネーズ(全卵 型)、サラダ油	しょうが、キャベツ、ねぎ、にら、にん にく(りん茎)、にんじん、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)、りんご	804 kcal 25.2 g 30.3 g
6金	麦ご飯 のりの佃煮	○	肉じゃが ごまマヨネーズサラダ 味噌汁 果物(清見オレンジ)	牛乳、焼きのり、豚肩(脂肪なし)、かつ お厚削り、こんぶ、油揚げ、米みそ(赤 色辛みそ)、米みそ(淡色辛みそ)	水稻穀粒(精白米)、おおむぎ(押麦)、 三温糖、じゃがいも、しらたき、サラダ 油、マヨネーズ(全卵型)、ごま(い り)	玉葱、にんじん、グリーンピース(冷凍)、 ごぼう、キャベツ、はくさい、オレンジ 7 2 玉	737 kcal 28.2 g 20.4 g
9月	ご飯	○	鮭の葱みそ焼き ほうれん草のごま和え じゃが芋のチーズ焼き きのこ汁	牛乳、しろうさげ 70g、白みそ、ベー コン、ピザ用チーズ、豚モモ肉	水稻穀粒(精白米)、三温糖、白練りご ま、白すりごま、じゃがいも、有塩パ ター、マヨネーズ(全卵型)、サラダ油	しょうが、ねぎ、ほうれん草、にんじ ん、キャベツ、トマト、えのきたけ、ま いたけ、ぶなしめじ	744 kcal 36.4 g 24.9 g
10火	麦ご飯	○	ハンバーグ(トマトソース) スパイシーポテト ツナサラダ かぶのスープ	牛乳、豚ひき肉、ハルゲンチーズ(クラフ ト、80g)、たまご、牛乳(調理用)、まぐろ缶 詰(油漬フレーク)、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、じゃがいも、米ぬか油、サラダ油、 上白糖	玉葱、トマト缶詰(ジュース)、だいこ ん、こまつな、にんじん、かぶ、ぶなし めじ、かぶ(葉)	789 kcal 32.5 g 32.5 g
12木	キムチチャーハン	○	鶏の唐揚げ わかめスープ オレンジゼリー	牛乳、豚ばらこま肉、コチュジャン、たま ご、鶏肉角切り 30g(もも)、木綿豆腐、 カットわかめ、寒天	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	にんじん、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、パセリ、濃縮還元ジュ ース、温州蜜柑缶詰(果肉)	800 kcal 34.0 g 26.6 g
13金	チキンライス	○	ジャーマンポテト ジュリエット ブラウニー	牛乳、鶏こま肉(もも)、ベーコン、たま ご、牛乳(調理用)	水稻穀粒(精白米)、有塩バター、サラ ダ油、三温糖、じゃがいも、揚げ油、薄 力粉、無塩バター、上白糖、ミルクチ ョコレート、粉糖	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(加熱凍凍)、キャベツ、セロ リ	730 kcal 25.4 g 20.7 g
16月	豚丼	○	みぞれ和え チーズ入り芋餅 かきたま汁	牛乳、豚肩(脂肪なし)、かつお厚削り、 角チーズ 8mm角、たまご、絹ごし豆 腐、こんぶ	水稻穀粒(精白米)、サラダ油、しらた き、上白糖、じゃがいも、かたくり粉、 有塩バター、大豆油	しょうが、玉葱、干し椎茸、グリーンピ ース(冷凍)、にんじん、こまつな、はくさ い、だいこん	796 kcal 33.7 g 25.6 g
17火	麦ご飯	○	五目卵焼き 鉄骨サラダ 粉ふき芋 けんちん汁	牛乳、たまご、豚ひき肉(もも)、しら す干し(微乾燥品)、ほしひじき(鉄釜、乾) 、プロセスチーズ、あおのり、生揚 げ、かつお厚削り、こんぶ	水稻穀粒(精白米)、おおむぎ(押麦)、 炒め油、上白糖、三温糖、じゃがいも、 サラダ油	にんじん、玉葱、干し椎茸、だいこん、 こまつな、ごぼう	733 kcal 31.6 g 23.3 g
18水	麦ご飯 チキンカレー	○	フレンチサラダ 白菜スープ ミルクプリン	牛乳、鶏若鶏肉モモ(皮なし)、クリー ム(乳脂肪)、寒天、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)、 有塩バター、炒め油、薄力粉、じゃがい も、ひまわり油、三温糖、上白糖	にんにく(りん茎)、玉葱、にんじん、 キャベツ、きゅうり、とうもろこし(冷 凍)、りんご、はくさい、えのきたけ	868 kcal 29.2 g 31.2 g
27金	ご飯	○	鶏肉の味噌噌焼き ひじきサラダ 味噌けんちん汁 きな粉プリン黒蜜ソース	牛乳、鶏若鶏肉胸(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、米みそ(赤色辛みそ)、 粉寒天、牛乳(調理用)、クリーム(乳脂 肪)、きな粉(大豆)	水稻穀粒(精白米)、上白糖、ごま油、サ ラダ油、糸こんにゃく(黒)、じゃがい も、黒砂糖	梅干し(塩漬)、しそ葉、キャベツ、きゅ うり、にんじん、ごぼう、だいこん	840 kcal 36.6 g 32.2 g

※アレルギー食品には記号を表示しています