

[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	タンパク質 脂質
2月 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	水稲穀粒(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(か-れ冷凍)、だいこん	813 kcal 34.0 g 26.2 g
3月 3月	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)、鶏こま肉(もも)、角切り昆布、豚こま肉(もも)、米みそ(赤色辛みそ)、生揚げ	水稲穀粒(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月 4月	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、さつまじ(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	水稲穀粒(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)、りょくどうもやし、きゅうり、にんじん、ごぼう、だいこん、温州蜜柑缶詰(果肉)、パインアップル(缶詰)、もも(缶詰果肉)	769 kcal 34.6 g 15.8 g
5月 5月	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	水稲穀粒(精白米)、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(りんご)	804 kcal 25.2 g 30.3 g
6月 6月	麦ご飯 のりの佃煮	○	肉じゃが ごママヨネーズサラダ 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)	水稲穀粒(精白米)、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、グリンピース(冷凍)、ごぼう、キャベツ、はくさい、オレンジ 72玉	737 kcal 28.2 g 20.4 g
9月 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、しろさけ 70g、白みそ、ペークン、ピザ用チーズ、豚モモ肉	水稲穀粒(精白米)、三温糖、白練りごま、白すりごま、じゃがいも、有塩バター、マヨネーズ(全卵型)、サラダ油	しょうが、ねぎ、ほうれんそう、にんじん、キャベツ、トマト、えのきたけ、またいたけ、ぶなしめじ	744 kcal 36.4 g 24.9 g
10月 10月	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、バルメッソーチーズ(クラフト 80g)、たまご、牛乳(調理用)、まぐろ缶詰(油漬フレークowi)、ペークン	水稲穀粒(精白米)、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月 12月	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、コチュ醤、たまご、鶏肉角切り 30g(もも)、木綿豆腐、カットわかめ、寒天	水稲穀粒(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、バレンシアオレンジ 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月 13月	チキンライス	○	ジャーマンポテト ジュリエヌース- ブランニー	牛乳、鶏こま肉(もも)、ペークン、たまご、牛乳(調理用)	水稲穀粒(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(か-れ冷凍)、キャベツ、セロリー	730 kcal 25.4 g 20.7 g
16月 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	水稲穀粒(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月 17月	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、あおり、生揚げ、かつお厚削り、こんぶ	水稲穀粒(精白米)、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月 18月	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)、セラミック(植物性脂肪)	水稲穀粒(精白米)、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月 27月	ご飯	○	鶏肉の梅味噌焼き 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)	水稲穀粒(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