

# 〔配布用献立表〕

2025年 2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<br>血や肉になる                                                         | 黄の仲間<br>熱や力の元になる                                                | 緑の仲間<br>体の調子を整える                                                                         | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質         |
|-----|-------------|----|------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
| 3月  | ご飯          | ○  | 揚げ餃子(大豆)<br>ラーバツアイ<br>ビーフン炒め<br>中華風コーンスープ<br>果物(みかん) | 牛乳、豚ひき肉、大豆(水煮缶詰)、豚肩(脂肪なし)、豚こま肉(もも)、たまご                                 | 水稲穀粒(精白米)、ぎょうざの皮、ごま油、かたくり粉、揚げ油、上白糖、ビーフン、サラダ油                    | しょうが、キャベツ、ねぎ、にら、にんにく、はくさい、にんじん、玉葱、りょうとうもやし、干し椎茸、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、みかん    | 801 kcal<br>27.8 g<br>25.9 g |
| 4火  | ご飯          | ○  | 鯖の香味焼き・<br>酢の物<br>打ち豆汁<br>さつま芋とりんごの煮物                | 牛乳、さば 60g、カットわかめ、かつお厚削り、真昆布、油揚げ、大豆(国産、乾)、米みそ(淡色辛みそ)                    | 水稲穀粒(精白米)、ごま(いり)、ごま油、三温糖、さといも、さつまいも、有塩バター、上白糖                   | しょうが、にんにく、こねぎ、りょうとうもやし、きゅうり、ごぼう、だいこん、にんじん、ねぎ、りんご、レモン(果汁)                                 | 777 kcal<br>32.3 g<br>21.7 g |
| 5水  | カレーピラフ      | ○  | キャベツとツナのサラダ・<br>白菜のクリームシチュー<br>果物(清見オレンジ)            | 牛乳、豚ひき肉、まぐろ缶詰(水煮フレークタイプ)、鶏若鶏肉モモ(皮付き)、脱脂粉乳、牛乳(調理用)、あさり(缶詰、水煮)、クリーム(乳脂肪) | 水稲穀粒(精白米)、有塩バター、サラダ油、ひまわり油、米ぬか油、薄力粉                             | にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、マッシュルーム(水煮缶詰)、とうもろこし(冷凍)、青ピーマン、キャベツ、はくさい、ブロッコリー、オレンジ                   | 804 kcal<br>32.3 g<br>30.0 g |
| 6木  | ご飯<br>のりの佃煮 | ○  | 肉じゃが<br>ごぼうサラダ<br>味噌汁(白菜・油揚げ)<br>果物(りんご)             | 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(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)                  | 水稲穀粒(精白米)、三温糖、米ぬか油、じゃがいも、糸こんにゃく、焼きふ(車ふ)、上白糖、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、きゅうり、はくさい、りんご                                                    | 774 kcal<br>26.0 g<br>20.5 g |
| 7金  | ごまご飯        | ○  | 鶏の唐揚げ(1人2個)<br>塩ナムル(添)<br>スンドゥブチゲ<br>チヂミ             | 牛乳、鶏若鶏肉モモ(皮付き)、豚肩(脂肪なし)、(冷)あさり、米みそ(赤色辛みそ)、コチュジャン、絹ごし豆腐、たまご、さくらえび(煮干し)  | 水稲穀粒(精白米)、水稲めし(精白米、もち米)、ごま(いり)、かたくり粉、揚げ油、ごま油、米ぬか油、じゃがいも、薄力粉、上白糖 | しょうが、にんにく(りん茎)、りょうとうもやし、こまつな、にんじん、はくさい(キムチ漬け)、はくさい、ぶなしめじ、ねぎ、にら                           | 811 kcal<br>36.7 g<br>33.1 g |
| 10月 | 豚丼          | ○  | みぞれ和え<br>ポテトサラダ<br>かきたま汁<br>大豆とじゃこの甘辛揚げ              | 牛乳、豚肩(脂肪なし)、かつお厚削り、たまご、絹ごし豆腐、こんぶ、大豆(水煮缶詰)、ちりめんじゃこ                      | 水稲穀粒(精白米)、サラダ油、しらたき、上白糖、じゃがいも、マヨネーズ(全卵型)、かたくり粉、揚げ油、ごま(いり)       | しょうが、玉葱、干し椎茸、グリーンピース(冷凍)、ぶなしめじ、にんじん、こまつな、はくさい、だいこん、きゅうり、とうもろこし(冷凍)                       | 833 kcal<br>36.0 g<br>28.9 g |
| 12水 | ご飯          | ○  | ぎせい豆腐・<br>春雨サラダ<br>ポテト春巻き<br>すまし汁(わかめ小松菜えのき)         | 牛乳、絹ごし豆腐、鶏むね挽き肉(皮なし)、たまご、ロースハム、牛乳(調理用)、プレスハム、かつお厚削り、こんぶ、カットわかめ         | 水稲穀粒(精白米)、炒め油、上白糖、緑豆はるさめ、ごま(いり)、ごま油、じゃがいも、バター、春巻きの皮、かたくり粉、揚げ油   | ねぎ、たけのこ(水煮缶詰)、干し椎茸、キャベツ、きゅうり、にんじん、とうもろこし(冷凍)、えのきたけ、こまつな                                  | 824 kcal<br>31.7 g<br>26.8 g |
| 13木 | ご飯          | ○  | 魚の葱みそ焼き<br>ひじきの炒煮(五目)<br>ほうれん草のごま和え<br>けんちん汁         | 牛乳、さわら 70g、白みそ、大豆(国産、乾)、ほしひじき(鉄釜、乾)、油揚げ、かつお厚削り、こんぶ、生揚げ                 | 水稲穀粒(精白米)、炒め油、しらたき、白練りごま、白すりごま、三温糖、サラダ油                         | しょうが、ねぎ、にんじん、干し椎茸、ほうれんそう、キャベツ、ごぼう、だいこん                                                   | 774 kcal<br>38.0 g<br>25.3 g |
| 14金 | チキンライス      | ○  | ジャーマンポテト<br>白いんげんのポタージュ<br>チョコレートブラウニー               | 牛乳、鶏こま肉(もも)、ベーコン、牛乳(調理用)、いんげんまめ(乾)、たまご                                 | 水稲穀粒(精白米)、有塩バター、サラダ油、三温糖、じゃがいも、バター、薄力粉、無塩バター、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(カボチャ冷凍)、グリーンピース(冷凍)、ぶなしめじ、とうもろこし(冷凍)              | 803 kcal<br>29.3 g<br>24.4 g |
| 17月 | 麦ご飯         | ○  | 親子煮<br>糸寒天のごま酢和え<br>味噌汁(かぶ)<br>白玉フルーツポンチ             | 牛乳、鶏こま肉(もも)、たまご、糸寒天、油揚げ、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)、絹ごし豆腐         | 水稲穀粒(精白米)、おおむぎ(押麦)、三温糖、しらたき、上白糖、ごま(いり)、白玉粉                      | しょうが、玉葱、生しいたけ(菌床栽培、生)、切りみつば、りょうとうもやし、こまつな、にんじん、かぶ、かぶ(葉)、温州蜜柑缶詰(果肉)、パイナップル(缶詰)、もも(缶詰果肉)、レ | 786 kcal<br>33.9 g<br>18.7 g |
| 18火 | ご飯          | ○  | 鰯のさんが揚げ<br>大根とキャベツの梅和え<br>粉ふき芋(おかか)<br>味噌汁(大・葱・なめこ)  | 牛乳、イワシすり身、鶏若鶏肉ひき肉、米みそ(赤色辛みそ)、大豆(国産、乾)、たまご、花かつお、かつお厚削り、こんぶ、米みそ(淡色辛みそ)   | 水稲穀粒(精白米)、上白糖、ごま油、ごま(いり)、かたくり粉、揚げ油、じゃがいも                        | しょうが、ねぎ、レモン、キャベツ、だいこん、にんじん、きゅうり、梅びしお、なめこ                                                 | 743 kcal<br>31.9 g<br>23.4 g |
| 28金 | 麦ご飯         | ○  | 煮込みハンバーグ<br>大根サラダ<br>キャベツスープ<br>りんごゼリー               | 牛乳、豚ひき肉、大豆(国産、乾)、牛乳(調理用)、たまご、寒天                                        | 水稲穀粒(精白米)、おおむぎ(押麦)、サラダ油、パン粉(乾燥)、有塩バター、三温糖、オリーブ油、上白糖             | 玉葱、ぶなしめじ、にんにく、トマト缶詰(ホール)、ブロッコリー、だいこん、きゅうり、赤ピーマン、えのきたけ、キャベツ、とうもろこし(冷凍)、りんご(ジュース)、りんご(缶詰)  | 788 kcal<br>29.9 g<br>25.7 g |

※アレルギー食品には記号を表示しています