

# [ 配布用献立表 ]

2026年 3月

0: Aメニュー

都立世田谷泉高等学校

2026-01-30 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	アレルギー たんぱく質 脂質
2月	青椒肉絲丼	○	中華サラダ わかめスープ お菓子な目玉焼き	牛乳, 豚モモ(脂肪なし), 米みそ(赤色辛みそ), 甜麺醤(テンメンジャン), ロースハム, カットわかめ, 寒天, 牛乳(調理用)	水稲穀粒(精白米), 上白糖, ごま油, かつくり粉, ごま(いり)	しょうが, にんにく(りん茎), にんじん, たけのこ(ゆで), ねぎ, りょくとうもやし, 青ピーマン, 赤ピーマン, 黄ピーマン, だいずもやし, きゅうり, キャベツ, 玉葱, 黄桃缶(ハーフ・缶詰果肉)	754 kcal 33.9 g 19.2 g
3火	ちらし寿司	○	わかさぎの磯辺揚げ すまし汁 白桃ゼリー	牛乳, こんぶ, 鶏若鶏肉モモ(皮付き), 油揚げ, かつお厚削り, たまご, わかさぎ, あおのり, はんぺんあられ, 寒天	水稲穀粒(精白米), 上白糖, サラダ油, 大豆油, 薄力粉	かんぴょう(乾), にんじん, 干し椎茸, れんこん, さやえんどう, ぶなしめじ, こまつな, ももジュース, 国産白桃アイス(缶)	782 kcal 30.1 g 23.1 g
5木	ハッシュドポーク	○	イタリアンサラダ ほうれん草スープ ココアケーキ 果物(いちご2個)	牛乳, 豚こま肉(もも), ベーコン, たまご, 牛乳(調理用)	水稲穀粒(精白米), 有塩バター, サラダ油, 薄力粉, オリーブ油, 上白糖, グラニュー糖, ミルクチョコレート, 粉糖	玉葱, にんじん, にんにく(りん茎), マッシュルーム, トマト缶詰(ホール), キャベツ, きゅうり, だいこん, ほうれんそう, いちご	864 kcal 32.6 g 31.5 g

※アレルギー食品には記号を表示しています