

[配 布 用 献 立 表]

2025年 3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
3月	ご飯	○	鶏つくね焼き もやしの和え物（添） 春雨と野菜の炒め物 味噌汁 白桃ゼリー	牛乳、鶏若鶏肉ひき肉、大豆（国産、乾）、たまご、かつお厚削り、刻み昆布、こんぶ、米みそ（赤色辛みそ）、米みそ（淡色辛みそ）、カットわかめ、寒天	水稲穀粒（精白米）、ながいも、パン粉（乾燥）、ごま（いり）、はちみつ、かたくり粉、ごま油、緑豆はるさめ、サラダ油、じゃがいも、上白糖	しょうが、玉葱、葉ねぎ、りょくとうもやし、ほうれんそう、にんじん、チンゲンツアイ、たけのこ（ゆで）、にんにく（りん茎）、ももジュース、国産白桃ダイス（缶）	816 kcal 33.9 g 21.1 g
4火	ドライカレーライス	○	コールスロー 白菜スープ（人参えのき） フルーツヨーグルト3	牛乳、豚ひき肉（もも）、大豆（国産、乾）、ヨーグルト（全脂無糖）	水稲穀粒（精白米）、大麦（七分つき押麦）、有塩バター、炒め油、薄力粉、オリーブ油、上白糖	マッシュルーム（水煮缶詰）、にんにく（りん茎）、しょうが、セロリ、玉葱、にんじん、干しぶどう、レモン（果汁、生）、キャベツ、きゅうり、とうもろこし（加熱冷凍）、はくさい、えのきたけ、りんご、もも（缶詰果肉）、パインアップル（缶詰）	764 kcal 29.7 g 18.7 g

※アレルギー食品には記号を表示しています