[配 布 用 献 立 表]

2026年 4月　　0:Ａメニュー　　都立世田谷泉高等学校　　2026-02-18 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	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質
8 水	カレーライス	○	わかめサラダ キャベツスープ フルーツヨーグルト	牛乳,豚モモ(脂肪なし),パルメザンチーズ,カットわかめ,ヨーグルト(全脂無糖)	水稲穀粒(精白米),サラダ油,じゃがいも,薄力粉,有塩バター,三温糖,はちみつ,上白糖	にんにく(りん茎),しょうが,玉葱,にんじん,りんご,きゅうり,だいこん,エリンギ,キャベツ,とうもろこし(ｶｰﾈﾙ冷凍),温州蜜柑缶詰(果肉),パインアップル(缶詰)	839 kcal 32.6 g 26.0 g
9 木	麦ご飯	○	肉じゃが ほうれん草のごま和え 切り干し大根煮 若竹汁	牛乳,豚肩(脂肪なし),かつお厚削り,豚モモ肉,大豆(国産､ゆで),油揚げ,こんぶ,カットわかめ	水稲穀粒(精白米),おおむぎ(押麦),じゃがいも,しらたき,サラダ油,三温糖,白練りごま,白すりごま	玉葱,にんじん,グリンピース(冷凍),ほうれんそう,キャベツ,切干しだいこん,たけのこ(ゆで)	738 kcal 30.6 g 19.0 g
10 金	シーフードピラフ	○	フレンチサラダ ミネストローネ チーズケーキ	牛乳,いか　細切り,むきえび　２Ｌ,あさり(缶詰､水煮),いんげんまめ(ゆで),ベーコン,クリームチーズ,クリーム(乳脂肪),ヨーグルト(全脂無糖),たまご	水稲穀粒(精白米),有塩バター,オリーブ油,上白糖,サラダ油,・上白糖,薄力粉	玉葱,とうもろこし(ｶｰﾈﾙ冷凍),にんじん,にんにく(りん茎),グリンピース(冷凍),キャベツ,アスパラガス,トマト缶詰(ホール),レモン(果汁､生)	795 kcal 27.5 g 29.9 g
17 金	ご飯	○	ハンバーグ(てりやき) のりじゃが ゆかり漬 田舎汁	牛乳,豚ひき肉,大豆(水煮缶詰),たまご,あおのり,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)	水稲穀粒(精白米),サラダ油,パン粉(乾燥),上白糖,かたくり粉,じゃがいも,揚げ油,糸こんにゃく（黒),さといも	玉葱,にんじん,だいこん,きゅうり,ゆかり,ぶなしめじ,ほうれんそう	764 kcal 30.0 g 26.9 g
20 月	麦ご飯	○	鮭のマッシュポテト焼き 和風大根サラダ ほうれん草コーンソテー 卵ときのこのスープ	牛乳,しろさけ　７０ｇ,牛乳(調理用),ピザ用チーズ,カットわかめ,ベーコン短冊(7㎜×2cm),たまご	水稲穀粒(精白米),おおむぎ(押麦),じゃがいも,有塩バター,パン粉(乾燥),オリーブ油,サラダ油,上白糖,ごま(いり),バター,かたくり粉	とうもろこし(ｶｰﾈﾙ冷凍),キャベツ,きゅうり,だいこん,にんじん,ほうれんそう,アスパラガス,とうもろこし缶詰(ﾎｰﾙ),えのきたけ,エリンギ	750 kcal 36.8 g 25.0 g
21 火	麦ご飯	○	麻婆豆腐 塩ナムル 中華風コーンスープ 杏仁豆腐	牛乳,・豚ひき肉,米みそ(赤色辛みそ),押し豆腐(木綿),豚こま肉(もも),たまご,牛乳(調理用),寒天	水稲穀粒(精白米),おおむぎ(押麦),炒め油,三温糖,ごま油,かたくり粉,ごま(いり),サラダ油,上白糖	にんにく(りん茎),しょうが,玉葱,干し椎茸,ねぎ,だいずもやし,こまつな,にんじん,とうもろこし(冷凍),とうもろこし缶詰(ｸﾘｰﾑ),温州蜜柑缶詰(果肉)	800 kcal 34.2 g 27.2 g
22 水	麦ご飯	○	チーズ入りオムレツ カレー風味サラダ ジャーマンポテト ほうれん草スープ	牛乳,豚ひき肉,大豆(水煮缶詰),たまご,牛乳(調理用),角チーズ　８㎜角,ベーコン	水稲穀粒(精白米),おおむぎ(押麦),サラダ油,上白糖,大豆油,じゃがいも	トマト,玉葱,キャベツ,えのきたけ,きゅうり,赤ピーマン,とうもろこし(冷凍),だいこん,ほうれんそう	775 kcal 33.4 g 29.6 g
23 木	ご飯	○	豚肉の生姜焼き 五目豆煮 わかめスープ オレンジゼリー	牛乳,豚肩ロース(脂肪なし),大豆(国産､ゆで),焼き竹輪,角切り昆布,かつお厚削り,カットわかめ,寒天	水稲穀粒(精白米),上白糖,サラダ油,板こんにゃく,ごま油,ごま(いり)	しょうが,キャベツ,にんじん,ごぼう,干し椎茸,こまつな,玉葱,ﾊﾞﾚﾝｼｱｵﾚﾝｼﾞ濃縮還元ｼﾞｭｰｽ,温州蜜柑缶詰(果肉)	755 kcal 31.2 g 23.8 g
24 金	ご飯	○	ししゃもと竹輪の磯辺揚げ こまツナサラダ かきたま汁 果物(りんご)	牛乳,ししゃも(生干し),たまご,焼き竹輪,あおのり,かつお厚削り,まぐろ缶詰(油漬ﾌﾚｰｸﾎﾜｲﾄ),絹ごし豆腐,こんぶ	水稲穀粒(精白米),大豆油,薄力粉,ごま(いり),黒いりごま,ごま油,かたくり粉	しょうが,こまつな,りょくとうもやし,レモン(果汁､生),にんじん,玉葱,りんご	777 kcal 35.0 g 29.4 g
27 月	麦ご飯	○	鰺フライ 春雨サラダ ひじきサラダ さつま汁	牛乳,アジフライ用 60g,たまご,ロースハム,ほしひじき(鉄釜､乾),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)	水稲穀粒(精白米),おおむぎ(押麦),薄力粉,パン粉(乾燥),大豆油,タルタルソース12gパック,緑豆はるさめ,上白糖,ごま油,さつまいも,板こんにゃく	キャベツ,にんじん,きゅうり,ごぼう,だいこん	865 kcal 32.7 g 32.8 g
28 火	小松菜のビスキュイパン	○	トマトシチュー ハムときゅうりのレモン風味和え 果物(清見オレンジ)	牛乳,たまご,豚肩ロース(脂肪なし),ｸﾘｰﾑ(植物性脂肪),ロースハム	ミルクパン　６０ｇ,有塩バター,上白糖,アーモンド(粉),薄力粉,炒め油,じゃがいも,オリーブ油	こまつな,トマト缶詰(ホール),セロリー,にんじん,玉葱,ぶなしめじ,レモン(果汁､生),きゅうり,キャベツ,オレンジ　７２玉	842 kcal 29.8 g 38.6 g

※アレルギー食品には記号を表示しています