

〔配布用献立表〕

2025年 4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
9 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)、おおむぎ(押麦)、サラダ油、じゃがいも、薄力粉、有塩バター、三温糖、はちみつ	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(加熱冷凍)、温州蜜柑缶詰(果肉)、パインアップル(缶詰)	833 kcal 29.6 g 25.1 g
10 木	ご飯	○	鯖の竜田揚げ ひじきサラダ わかめ汁 果物	牛乳、たいせいようさば、ほしひじき(鉄釜、乾)、たまご、かつお厚削り、こんぶ	水稲穀粒(精白米)、かたくり粉、揚げ油、ごま油、上白糖	しょうが、キャベツ、きゅうり、にんじん、ほうれんそう、玉葱、いちご M	832 kcal 28.8 g 38.6 g
11 金	ご飯	○	豚肉の生姜焼き 五目豆煮 わかめスープ ・りんごゼリー	牛乳、豚肉切り身 40g(肩ロース)、大豆(国産、乾)、焼き竹輪、角切り昆布、かつお厚削り、カットわかめ、たまご、寒天	水稲穀粒(精白米)、上白糖、サラダ油、板こんにやく、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、りんご(ストロージュス)、りんご(缶詰)	792 kcal 32.2 g 25.2 g
16 水	ピザトースト	○	キャベツとツナのサラダ・ ホワイトシチュー 果物(清見オレンジ)	牛乳、ベーコン、ピザ用チーズ、まぐろ缶詰(水煮フレーク)、鶏若鶏肉モモ(皮付き)、牛乳(調理用)、クリーム(乳脂肪)	無塩食パン 70g、サラダ油、ひまわり油、じゃがいも、薄力粉、有塩バター	玉葱、マッシュルーム(水煮缶詰)、青ピーマン、キャベツ、にんじん、ブロッコリー、オレンジ 72玉	767 kcal 33.3 g 36.8 g
17 木	ご飯	○	ハンバーグ(おろし) ポテトサラダ 酢の物 味噌汁	牛乳、豚ひき肉、鶏胃(生)、大豆(国産、乾)、たまご、かつお厚削り、カットわかめ、しらす干し(微乾燥品)、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)、サラダ油、パン粉(乾燥)、じゃがいも、マヨネーズ(全卵型)、三温糖、ごま(いり)	玉葱、葉ねぎ、にんじん、きゅうり、とうもろこし(加熱冷凍)、りょくとうもやし、キャベツ、えのきたけ	808 kcal 32.7 g 29.6 g
18 金	ご飯	○	ししゃもと竹輪の磯辺揚げ もやしのにんにく風味 味噌汁 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、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)、揚げ油、薄力粉、ごま(いり)、黒いりごま、ごま油、じゃがいも	しょうが、だいずもやし、にんじん、とうもろこし(加熱冷凍)、にら、にんにく(りん茎)、こまつな、りんご	771 kcal 32.5 g 26.8 g
21 月	麦ご飯	○	チーズ入りオムレツ カレー風味サラダ(パスタ入り) 白菜スープ バナナヨーグルト	牛乳、豚ひき肉、大豆(国産、乾)、たまご、牛乳(調理用)、角チーズ 8mm角、ヨーグルト(全脂無糖)	水稲穀粒(精白米)、おおむぎ(押麦)、サラダ油、上白糖、米ぬか油、ツイストマカロニ	トマト、玉葱、キャベツ、えのきたけ、きゅうり、赤ピーマン、にんじん、はくさい、バナナ	791 kcal 32.2 g 26.9 g
22 火	ご飯	○	かつおの磯辺揚げ 小松菜とエリンギの辛子和え カレー肉じゃが 呉汁	牛乳、かつお 角切り、あおのり、豚モモ肉、かつお厚削り、油揚げ(油抜き、生)、大豆(国産、乾)、米みそ(淡色辛みそ)	水稲穀粒(精白米)、薄力粉、かたくり粉、揚げ油、三温糖、サラダ油、糸こんにやく(黒)、じゃがいも、炒め油、板こんにやく	しょうが、こまつな、にんじん、キャベツ、エリンギ、玉葱、グリーンピース(冷凍)、だいこん	817 kcal 41.4 g 24.5 g
23 水	麦ご飯	○	麻婆豆腐・ ごま風味サラダ 春雨スープ フルーツ白玉(手作り白玉)	牛乳、豚ひき肉、米みそ(赤色辛みそ)、押し豆腐(木綿)、うずら卵、絹ごし豆腐	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、上白糖、ごま(いり)、緑豆はるさめ、白玉粉	にんにく(りん茎)、しょうが、玉葱、干し椎茸、ねぎ、にら、だいずもやし、にんじん、こまつな、温州蜜柑缶詰(果肉)、パインアップル(缶詰)、もも(缶詰果肉)	823 kcal 32.6 g 25.8 g
25 金	ご飯	○	肉じゃが 野菜の五目炒め 若竹汁 オレンジゼリー	牛乳、豚肩(脂肪なし)、かつお厚削り、うずら卵、こんぶ、絹ごし豆腐、カットわかめ、寒天	水稲穀粒(精白米)、じゃがいも、糸こんにやく、焼きふ(車ふ)、サラダ油、上白糖、三温糖	玉葱、にんじん、さやいんげん、にんにく(りん茎)、りょくとうもやし、キャベツ、生しいたけ(菌床栽培、生)、青ピーマン、たけのこ(ゆで)、パレツァオレンジ濃縮還元ジュース、温州蜜柑缶詰(果肉)	783 kcal 33.0 g 16.7 g
28 月	ご飯	○	鯖の西京焼き 粉ふき芋(おほか)添 もやしの磯辺和え すまし汁(しめじ豆腐わかめ)	牛乳、さくら 70g、米みそ(甘みそ)、花かつお、かつお厚削り、きざみのり、こんぶ、絹ごし豆腐、カットわかめ、寒天、牛乳(調理用)、豆乳、あずき(つぶ)	水稲穀粒(精白米)、上白糖、じゃがいも	りょくとうもやし、にんじん、ほうれんそう、ぶなしめじ	779 kcal 37.0 g 18.2 g

※アレルギー食品には記号を表示しています