

# 〔配布用献立表〕

2025年 5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         |
|---------|-----------|----|-----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
| 7<br>水  | 中華ちまき・エビ入 | ○  | わかめと青菜の浸し<br>中華風コーンスープ<br>抹茶あずきゼリー                              | 牛乳、焼き豚、干しエビ(チリミ)、カットわかめ、糸けずり、豚こま肉(もも)、たまご、寒天、牛乳(調理用)、クリーム(乳脂肪)、あずき(つぶ)                              | もち米、炒め油、三温糖、サラダ油、かたくり粉、上白糖                                               | 干し椎茸、たけのこ(水煮缶詰)、グリーンピース(冷凍)、こまつな、りょうとうもやし、しょうが、にんじん、玉葱、とうもろこし(冷凍)、とうもろこし缶詰(クリーム)、チンゲンツァイ | 815 kcal<br>29.6 g<br>30.3 g |
| 8<br>木  | 麦ご飯       | ○  | 【イギリス】フィッシュフライ<br>ブロッコリーのサラダ<br>アイルランド・ポテトサラダ<br>きのこソテー・スモークドハム | 牛乳、まだら 60g、ロースハム、ベーコン、鶏こま肉(もも)                                                                      | 水稲穀粒(精白米)、おおむぎ(押麦)、薄力粉、かたくり粉、揚げ油、米ぬか油、上白糖、じゃがいも、有塩バター、炒め油                | 玉葱、レモン(果汁、生)、ブロッコリー、キャベツ、にんにく(りん茎)、ぶなしめじ、えのきたけ、エリンギ、生しいたけ(菌床栽培、生)、ねぎ、セロリー、にんじん           | 835 kcal<br>33.7 g<br>25.8 g |
| 9<br>金  | 麦ご飯       | ○  | 鶏肉のレモン焼き<br>きのこのマリネ<br>ごまマヨネーズサラダ<br>ミネストローネ                    | 牛乳、鶏もも切身 60g、しらす干し(微乾燥品)、いんげんまめ(乾)、ベーコン                                                             | 水稲穀粒(精白米)、おおむぎ(押麦)、はちみつ、有塩バター、オリーブ油、上白糖、マヨネーズ(全卵型)、ごま(いり)、サラダ油           | レモン(果汁、生)、レモン、ぶなしめじ、えのきたけ、エリンギ、玉葱、にんじん、ごぼう、キャベツ、にんにく(りん茎)、トマト缶詰(ホール)                     | 795 kcal<br>27.8 g<br>31.3 g |
| 12<br>月 | ご飯        | ○  | 千草焼き<br>生揚げのそぼろ炒め<br>のりじゃが<br>味噌汁                               | 牛乳、大豆(国産、乾)、めひじき、鶏若鶏肉ひき肉、かつお厚削り、たまご、鶏もも挽肉(皮なし)、生揚げ、あおのり、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            | 水稲穀粒(精白米)、上白糖、ごま油、炒め油、三温糖、かたくり粉、じゃがいも、揚げ油、サラダ油                           | にんじん、たけのこ(ゆで)、ねぎ、干し椎茸、しょうが、だいこん、しょうが、玉葱、さやいんげん、ぶなしめじ                                     | 816 kcal<br>37.3 g<br>30.1 g |
| 13<br>火 | ご飯        | ○  | ししゃもの南蛮漬け<br>芋豆サラダ<br>五目きんぴら<br>和風大根サラダ・味噌汁                     | 牛乳、ししゃも(生干し)、いんげんまめ(乾)、かつお厚削り、カットわかめ、こんぶ、生揚げ、米みそ(赤色辛みそ)、米みそ(淡色辛みそ)                                  | 水稲穀粒(精白米)、薄力粉、揚げ油、炒め油、さつまいも、マヨネーズ(全卵型)、ごま油、糸こんにやく(黒)、三温糖、ごま(いり)、サラダ油、上白糖 | 玉葱、ねぎ、西洋かぼちゃ、(冷)むき枝豆、ごぼう、にんじん、干し椎茸、さやいんげん、キャベツ、きゅうり、だいこん、こまつな                            | 805 kcal<br>27.4 g<br>27.8 g |
| 14<br>水 | 麦ご飯       | ○  | 豚肉の中華風ソースがけ<br>鉄骨サラダ<br>スンドゥブチゲ<br>ミルクプリン                       | 牛乳、豚肉切り身 60g(肩ロース)、しらす干し(微乾燥品)、ほしひじき(鉄釜、乾)、プロセスチーズ、国産あさりむき身、絹ごし豆腐、たまご、コチュジャン、寒天、牛乳(調理用)、クリーム(植物性脂肪) | 水稲穀粒(精白米)、おおむぎ(押麦)、薄力粉、ごま油、三温糖、かたくり粉、上白糖                                 | にんにく(りん茎)、しょうが、ねぎ、だいこん、にんじん、こまつな、はくさい(キムチ漬け)                                             | 802 kcal<br>33.5 g<br>27.3 g |
| 15<br>木 | ご飯        | ○  | 鰯の香味味噌焼き<br>チーズ入り芋餅<br>ゴマ風味サラダ<br>豆腐とわかめのスープ                    | 牛乳、さわら 70g、米みそ(赤色辛みそ)、角チーズ、絹ごし豆腐、カットわかめ                                                             | 水稲穀粒(精白米)、上白糖、じゃがいも、かたくり粉、有塩バター、揚げ油、ごま油、ごま(いり)                           | しょうが、にんにく(りん茎)、ねぎ、だいずもやし、にら、にんじん                                                         | 794 kcal<br>34.2 g<br>28.9 g |
| 16<br>金 | ハヤシライス    | ○  | マカロニサラダ<br>ほうれん草スープ<br>果物                                       | 牛乳、豚もも(脂肪なし)、ロースハム                                                                                  | 水稲穀粒(精白米)、サラダ油、薄力粉、有塩バター、三温糖、ツイストマカロニ、マヨネーズ(全卵型)                         | にんにく(りん茎)、セロリー、玉葱、にんじん、マッシュルーム(水煮缶詰)、グリーンピース(冷凍)、キャベツ、だいこん、ほうれんそう、かわちばんかん(炒じょう、生)        | 805 kcal<br>27.5 g<br>24.5 g |
| 19<br>月 | ご飯        | ○  | 豆腐ステーキ野菜あんかけ<br>じゃが芋とアスパラガスのサラダ<br>味噌汁<br>黒胡麻ミルクプリン             | 牛乳、押し豆腐(木綿)、ベーコン、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)、粉寒天、クリーム(乳脂肪)、ホイップクリーム(植物性脂肪)                     | 水稲穀粒(精白米)、かたくり粉、薄力粉、サラダ油、上白糖、マヨネーズ(全卵型)、じゃがいも、黒練りごま                      | にんにく(りん茎)、りょうとうもやし、にんじん、ぶなしめじ、青ピーマン、アスパラガス、にら                                            | 829 kcal<br>25.6 g<br>35.4 g |
| 20<br>火 | バターライス    | ○  | チリコンカン<br>マセドアンサラダ<br>アップルパイ                                    | 牛乳、豚ひき肉、大豆(国産、乾)、たまご                                                                                | 水稲穀粒(精白米)、有塩バター、サラダ油、上白糖、じゃがいも、米ぬか油、ぎょうざの皮                               | にんにく(りん茎)、セロリー、玉葱、トマト、トマト缶詰(ホール)、青ピーマン、にんじん、きゅうり、とうもろこし(ホールド)、りんご、レモン(果汁、生)              | 836 kcal<br>30.8 g<br>25.6 g |
| 21<br>水 | 新生姜ごはん    | ○  | かつおの薬味ソースかけ<br>新じゃが煮<br>キャベツのおかか和え<br>かきたま汁・果物                  | 牛乳、だし昆布、かつお角切り、豚肩(脂肪なし)、かつお厚削り、かつお加工品(削り節)、たまご、絹ごし豆腐                                                | 水稲穀粒(精白米)、かたくり粉、薄力粉、揚げ油、上白糖、じゃがいも、サラダ油、ごま(いり)                            | 新しょうが(根茎、生)、にんにく(りん茎)、しょうが、こねぎ、玉葱、にんじん、グリーンピース(冷凍)、キャベツ、こまつな、スイートスプリング2L                 | 760 kcal<br>39.5 g<br>18.9 g |
| 27<br>火 | 親子丼       | ○  | 小松菜のレモン和え<br>味噌けんちん汁<br>あしたばチーズケーキ                              | 牛乳、鶏胸切り肉(むね)、たまご、かつお厚削り、米みそ(赤色辛みそ)、クリームチーズ、クリーム(乳脂肪)                                                | 水稲穀粒(精白米)、三温糖、しらす、サラダ油、糸こんにやく(黒)、じゃがいも、薄力粉、上白糖                           | しょうが、玉葱、干し椎茸、切りみつば、こまつな、えのきたけ、レモン(果汁、生)、ごぼう、にんじん、だいこん、あしたば                               | 826 kcal<br>37.3 g<br>26.8 g |
| 28<br>水 | ご飯        | ○  | 手作りさつま揚げ<br>キャベツと厚揚げの煮物<br>和風サラダ<br>味噌汁                         | 牛乳、すけとうだら(すり身)、大豆(国産、乾)、ほしひじき(鉄釜、乾)、たまご、生揚げ、ベーコン、ちりめんじゃこ、カットわかめ、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、上白糖、かたくり粉、サラダ油                                             | しょうが、にんじん、きくらげ(乾)、だいこん、葉ねぎ、レモン、キャベツ、はくさい、えのきたけ、玉葱                                        | 768 kcal<br>35.5 g<br>24.0 g |
| 29<br>木 | 麦ご飯       | ○  | 豆腐の肉味噌あんかけ<br>こんにやくサラダ<br>沢庵糠<br>オレンジゼリー                        | 牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、大豆(国産、乾)、米みそ(淡色辛みそ)、カットわかめ、かつお厚削り、こんぶ、豚もも(脂肪なし)、寒天                                     | 水稲穀粒(精白米)、おおむぎ(押麦)、サラダ油、上白糖、かたくり粉、サラダ用こんにやく(白)、ごま油、ごま(いり)                | しょうが、玉葱、たけのこ(ゆで)、青ピーマン、りょうとうもやし、きゅうり、ごぼう、にんじん、だいこん、干し椎茸、ねぎ、バリエーション濃縮還元ジュース、温州蜜柑缶詰(果肉)    | 814 kcal<br>34.7 g<br>24.7 g |
| 30<br>金 | チキンカレーライス | ○  | フレンチサラダ・<br>キャベツスープ<br>フルーツポンチ                                  | 牛乳、鶏若鶏肉もも(皮なし)、クリーム(乳脂肪)、ベーコン                                                                       | 水稲穀粒(精白米)、おおむぎ(押麦)、有塩バター、炒め油、薄力粉、じゃがいも、ひまわり油、三温糖、上白糖                     | にんにく(りん茎)、玉葱、にんじん、キャベツ、きゅうり、セロリー、とうもろこし(冷凍)、りんご、もも(缶詰果肉)、温州蜜柑缶詰(果肉)、パインアップル(缶詰)          | 853 kcal<br>27.0 g<br>29.3 g |