

【配布用献立表】

2026年 5月

0: Aメニュー

都立世田谷泉高等学校

2026-04-14 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 | エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 |
|---------|---------------|----|--|---|--|---|---|
| 7 木 | 中華ちまき・エビ入 | ○ | わかめと青菜の浸し 中華風コーンスープ 抹茶あずきゼリー | 牛乳、焼き豚、干しエビ(チリ)、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、りょくとうもやし、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(9-M)、チンゲンツァイ | 814 kcal 29.4 g 30.2 g 108.1 g |
| 8 金 | 焼きとり丼 | ○ | 酢の物 味噌汁 よもぎ団子 | 牛乳、鶏若鶏肉モモ(皮付き)、かつお厚削り、カットわかめ、しらす干し(半乾燥品)、こんぶ、生揚げ、米みそ(赤色辛みそ)、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉(大豆) | 水稲穀粒(精白米)、上白糖、ごま油、かたくり粉、三温糖、じゃがいも、上新粉、白玉粉 | ねぎ、にんじん、青ピーマン、にら、りょくとうもやし、きゅうり、だいこん、よもぎ | 831 kcal 34.2 g 22.4 g 127.4 g |
| 11 月 | 麦ご飯 | ○ | フィッシュフライ ブロッコリーのサラダ(添) キャベツとポテトのサラダ きのこソテー スコッチ卵 | 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、にんじん | 773 kcal 32.1 g 20.5 g 122.7 g |
| 12 火 | 麦ご飯 | ○ | 五目卵焼き かつば漬け 南瓜の煮付け 豚汁 | 牛乳、たまご、豚ひき肉(もも)、かつお厚削り、豚こま肉(もも)、米みそ(赤色辛みそ)、生揚げ | 水稲穀粒(精白米)、おおむぎ(押麦)、炒め油、上白糖、ごま油、三温糖、板こんにやく | にんじん、玉葱、干し椎茸、だいこん、きゅうり、こまつな、はくさい、西洋かぼちゃ、ごぼう、ねぎ | 747 kcal 34.6 g 20.4 g 111.0 g |
| 13 水 | ハヤシライス | ○ | マカロニサラダ ほうれん草スープ 果物(りんご) | 牛乳、豚モモ(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、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、とうもろこし(冷凍)、だいこん、ほうれんそう、りんご | 806 kcal 26.9 g 24.4 g 125.9 g |
| 14 木 | 麦ご飯 | ○ | 豚肉の中華風ソースがけ 鉄骨サラダ スンドゥブチゲ ミルクプリン | 牛乳、豚肉切り身 30g(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、きゅうり、こまつな、はくさい(キムチ漬け) | 834 kcal 34.2 g 31.3 g 105.6 g |
| 15 金 | ご飯 | ○ | かじきの葱みそ焼き チーズ入り芋餅 ゴマ風味オコシ ワンタンスープ | 牛乳、めかじき 70g、白みそ、角チーズ、豚ひき肉 | 水稲穀粒(精白米)、三温糖、じゃがいも、かたくり粉、上白糖、有塩バター、揚げ油、ごま油、ごま(いり)、ワンタンの皮 | しょうが、ねぎ、だいずもやし、にら、にんじん、万能ねぎ | 811 kcal 35.6 g 28.3 g 107.0 g |
| 18 月 | ご飯 | ○ | ししゃもの南蛮漬け 五目きんぴら 春雨サラダ さつま汁 | 牛乳、ししゃも(生干し)、かつお厚削り、ロースハム、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)、薄力粉、揚げ油、炒め油、ごま油、糸こんにやく(黒)、三温糖、ごま(いり)、緑豆はるさめ、上白糖、さつまいも、板こんにやく | 玉葱、ねぎ、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 | 728 kcal 24.7 g 21.3 g 112.2 g |
| 19 火 | ご飯 | ○ | 豆腐ステーキ野菜あんかけ 海藻サラダ 大学芋 卵と大根のスープ | 牛乳、押し豆腐(木綿)、ベーコン、海藻MIX(乾)、たまご | 水稲穀粒(精白米)、かたくり粉、薄力粉、サラダ油、上白糖、ごま油、ごま(いり)、大豆油、さつまいも、水あめ(酵素糖化)、三温糖、黒いりごま | にんにく(りん茎)、りょくとうもやし、にんじん、ぶなしめじ、青ピーマン、きゅうり、とうもろこし(加熱冷凍)、だいこん | 735 kcal 22.4 g 22.0 g 116.3 g |
| 20 水 | 高菜牛蒡チャーハン | ○ | レバニラ炒め わかめスープ 黒ごまプリン | 牛乳、鶏若鶏肉ひき肉、たまご、豚角切り肉(もも)、豚肝臓、甜麺醬(テンメンジャン)、カットわかめ、粉寒天、クリーム(乳脂肪) | 水稲穀粒(精白米)、ごま油、三温糖、サラダ油、かたくり粉、揚げ油、ごま(いり)、上白糖、黒練りごま | にんにく(りん茎)、ごぼう、たかな漬、ねぎ、しょうが、玉葱、りょくとうもやし、にんじん、にら、キャベツ | 751 kcal 31.2 g 26.4 g 102.2 g |
| 22 金 | グリーンピースご飯 | ○ | 鰯のごま味噌焼き 粉ふき芋(おほか)添 ハムときゅうりのレモン風味和え かきたま汁 | 牛乳、だし昆布、さわら 70g、米みそ(赤色辛みそ)、花かつお、ロースハム、たまご、絹ごし豆腐、かつお厚削り、こんぶ | 水稲穀粒(精白米)、三温糖、白すりごま、白練りごま、ごま油、じゃがいも、上白糖、オリーブ油、かたくり粉 | グリーンピース、レモン(果汁、生)、きゅうり、キャベツ、玉葱、にんじん | 733 kcal 35.3 g 21.6 g 103.6 g |
| 25 月 | 親子丼 | ○ | ほうれん草のごま和え 味噌けんちん汁 あしたばチーズケーキ | 牛乳、鶏角切り肉(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、しらたき、白練りごま、白すりごま、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、ほうれんそう、にんじん、キャベツ、ごぼう、だいこん、あしたば、レモン(果汁、生) | 868 kcal 38.4 g 29.4 g 119.8 g |
| 26 火 | ご飯 | ○ | 鮭のメンチカツ キャベツ&人参(添) 和風サラダ 味噌汁 果物(清見オレンジ) | 牛乳、しらす、大豆(水煮缶詰)、たまご、ちりめんじゃこ、カットわかめ、かつお厚削り、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)、薄力粉、大豆油、上白糖、じゃがいも | 玉葱、しょうが、キャベツ、にんじん、はくさい、えのきたけ、オレンジ 7 2玉 | 791 kcal 34.1 g 25.9 g 113.1 g |
| 27 水 | 麦ご飯 | ○ | 豆腐の肉味噌あんかけ こんにやくサラダ 沢煮碗 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、豚モモ(脂肪なし)、寒天 | 水稲穀粒(精白米)、おおむぎ(押麦)、薄力粉、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、きゅうり、セロリ、とうもろこし、にんじん、だいこん、干し椎茸、ねぎ、ハシジメ、濃縮還元ジュース、温州蜜柑缶詰(果肉) | 815 kcal 34.7 g 24.7 g 120.8 g |
| 28 木 | 麦ご飯 チキンカレー | ○ | フレンチサラダ キャベツスープ フルーツポンチ | 牛乳、鶏若鶏肉モモ(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、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)、パイナップル(缶詰) | 845 kcal 27.1 g 28.2 g 130.7 g |
| 29 金 | 麦ご飯 | ○ | 鶏肉のレモン焼き きのこのマリネ ごまマヨネーズサラダ ミネストローネ(いんげん豆) | 牛乳、鶏もも切身 30g、しらす干し(微乾燥品)、いんげんまめ(ゆで)、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) | 783 kcal 27.9 g 29.7 g 105.8 g |

※アレルギー食品には記号を表示しています