

# [ 配布用献立表 ]

2024年 6月

0:Aメニュー

都立世田谷泉高等学校

2024-04-17 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
3月	発芽玄米入りご飯	○	かみかみ佃煮 がめ煮 カリボリ揚げ 田舎汁	牛乳、ちりめんじゃこ、糸けずり、刻み昆布、鶏若鶏肉モモ(皮付き)、さつま揚げ、大豆(国産、乾)、かたくちいわし(田作り)、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)、水稲穀粒(発芽玄米)、ごま(いり)、三温糖、米ぬか油、板こんにやく、上白糖、かたくり粉、さつまいも、揚げ油、糸こんにやく(黒)、さといも、サラダ油	しょうが、にんじん、たけのこ(ゆで)、ごぼう、れんこん、干し椎茸、さやいんげん、ぶなしめじ、だいこん、ほうれんそう	816 kcal 33.9 g 22.7 g
10月	ご飯	○	鯛の梅味噌焼き 南瓜のそぼろあんかけ 辛子和え(もやし人参ほうれん草)添 味噌汁(油揚げじゃが芋玉葱) 本だしきいざり	牛乳、いわし 30g、米みそ(淡色辛みそ)、鶏若鶏肉ひき肉、かつお厚削り、こんぶ、油揚げ、米みそ(赤色辛みそ)、粉寒天	水稲穀粒(精白米)、上白糖、かたくり粉、じゃがいも	梅(塩漬)、西洋かぼちゃ、しょうが、りょくとうもやし、ほうれんそう、にんじん、玉葱、葉ねぎ、ぶどう(濃縮還元ジュース)	772 kcal 33.0 g 19.8 g
11月	スパゲティハッシュドポーク	○	ハムときゅうりのレモン風味和え ほうれん草スープ(玉葱えのき) 抹茶蒸しパン	牛乳、豚モモ(脂身付き)、クリーム(乳脂肪)、ロースハム、たまご、牛乳(調理由)	炒め油、薄力粉、ひまわり油、オリーブ油、マカロニ・スパゲッティ、上白糖、かたくり粉、バター、甘納豆(あずき)	にんにく(りん茎)、にんじん、玉葱、マッシュルーム、トマト缶詰(ジュース)、レモン(果汁、生)、きゅうり、キャベツ、しょうが、えのきたけ、ほうれん	844 kcal 33.9 g 28.6 g
12月	麦ご飯	○	蒸し鶏の香味ソースかけ キャベツと青菜のナムル 中華風コーンスープ オレンジゼリー	牛乳、鶏肉切り身 40g(もも)、豚こま肉(もも)、たまご、寒天	水稲穀粒(精白米)、おおむぎ(押麦)、三温糖、ごま油、かたくり粉、上白糖、ごま(いり)、サラダ油	しょうが、ねぎ、りょくとうもやし、にんじん、きゅうり、セロリー、キャベツ、ごまつな、きくらげ(乾)、玉葱、とうもろこし(冷凍)、とうもろこし缶詰(クリーム)、パプリカ、濃縮還元ジュース、温州蜜柑缶詰(果肉)	758 kcal 36.9 g 18.0 g
13日	麦ご飯	○	スパニッシュオムレツ キャベツサラダ スパイシーポテト エキとオリーブのスープ	牛乳、鶏若鶏肉ひき肉、大豆(国産、乾)、たまご、ピザ用チーズ、牛乳(調理由)	水稲穀粒(精白米)、おおむぎ(押麦)、じゃがいも、サラダ油、上白糖、はちみつ、米ぬか油、揚げ油	玉葱、トマト、青ピーマン、キャベツ、きゅうり、にんじん、とうもろこし(加味冷凍)、えのきたけ	767 kcal 29.4 g 26.0 g
14日	ご飯	○	揚げだし豆腐(1人3個) 大根とキャベツの梅和え 粉ふき芋(おおか) 味噌汁(わかめ玉葱)	牛乳、木綿豆腐、かつお厚削り、花かつお、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)、かたくり粉、揚げ油、上白糖、じゃがいも	だいこん、干し椎茸、たけのこ(ゆで)、葉ねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、梅びしお、玉葱	787 kcal 31.4 g 27.2 g
17日	シーフードカレー	○	わかめワガ コンソメスープ ヨーグルトゼリー(ブルーベリーソース)	牛乳、むきえび 2L、いか 細切り、・ほたて貝(水煮フレーク)、パルメザンチーズ、カットわかめ、ペーコン、・粉寒天、牛乳(調理由)、ヨーグル	水稲穀粒(精白米)、サラダ油、薄力粉、有塩バター、三温糖、上白糖	にんにく(りん茎)、しょうが、玉葱、りんご、きゅうり、だいこん、にんじん、ブルーベリー(ジャム)	824 kcal 28.5 g 26.2 g
18日	ご飯	○	揚げ餃子 ピラッ炒め 中華ワガ 豆乳キムチスープ	牛乳、豚ひき肉、豚こま肉(もも)、調製豆乳、米みそ(赤色辛みそ)	水稲穀粒(精白米)、ぎょうざの皮、ごま油、かたくり粉、揚げ油、ビーフン、三温糖	しょうが、キャベツ、ねぎ、にら、にんにく(りん茎)、りょくとうもやし、たけのこ(ゆで)、生しいたけ(園床栽培、生)、きゅうり、きくらげ(乾)、はくさい(キムチ漬)、えのきたけ、こねぎ	811 kcal 26.0 g 29.6 g
19日	ご飯	○	しゅうまい3個(泉) 春雨サラダ(ハム胡瓜キャベツ人参) 華スープ・わか・たまご ・杏仁豆腐(みかん)	牛乳、豚ひき肉、・ほたて貝(水煮フレーク)、ロースハム、カットわかめ、たまご、牛乳(調理由)、寒天	水稲穀粒(精白米)、しゅうまいの皮、ごま油、かたくり粉、緑豆はるさめ、上白糖	玉葱、しょうが、たけのこ(ゆで)、キャベツ、きゅうり、にんじん、にら、温州蜜柑缶詰(果肉)	754 kcal 29.8 g 23.1 g
20日	麦ご飯	○	魚のカレームニエル じゃが芋のチーズ焼き 和風大根サラダ 味噌汁(豆腐なめこ葱)	牛乳、まあじ 60g、ベーコン、ピザ用チーズ、カットわかめ、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)、絹ごし豆腐	水稲穀粒(精白米)、おおむぎ(押麦)、薄力粉、有塩バター、上白糖、じゃがいも、マヨネーズ(全卵型)、サラダ油、ごま(いり)	にんにく(りん茎)、レモン(果汁、生)、トマト、キャベツ、きゅうり、だいこん、にんじん、なめこ、ねぎ	767 kcal 32.9 g 28.2 g
21日	里芋ご飯・	○	豆腐ステーキ 野菜ソース 酢の物 イナムドゥチ パインアップルゼリー	牛乳、刻み昆布、油揚げ、押し豆腐(木綿)、ベーコン、カットわかめ、しらす干し(半乾燥品)、かつお厚削り、豚肩(脂肪なし)、蒸しかまぼこ、生揚げ、米みそ(甘み)、寒天	水稲穀粒(精白米)、さといも、上白糖、かたくり粉、薄力粉、サラダ油、三温糖、板こんにやく(白)	にんにく(りん茎)、りょくとうもやし、にんじん、ぶなしめじ、たけのこ(ゆで)、青ピーマン、きゅうり、ごぼう、干し椎茸、ねぎ、パイン濃縮還元ジュース	787 kcal 33.8 g 26.0 g
24日	ご飯	○	親子煮 ほうれん草のごま和え 味噌汁(羊わかめ) きなこプリン黒蜜がけ	牛乳、鶏こま肉(もも)、たまご、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)、カットわかめ、きな粉(大豆)、・粉寒天、牛乳(調理由)	水稲穀粒(精白米)、三温糖、しらす、白練りごま、白すりごま、じゃがいも、上白糖、黒砂糖	しょうが、玉葱、生しいたけ(園床栽培、生)、切りみつば、ほうれんそう、にんじん、キャベツ	846 kcal 39.8 g 23.7 g
25日	麦ご飯	○	鮭のとろとろポテト焼き カレー風味サラダ ミネストローネ 果物(清見オレンジ)	牛乳、生鮭 70g、牛乳(調理由)、ピザ用チーズ、いんげんまめ(乾)、ベーコン	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、米ぬか油、サラダ油、シエルマカロニ、上白糖	とうもろこし(加味冷凍)、キャベツ、えのきたけ、きゅうり、赤ピーマン、にんじん、玉葱、にんにく(りん茎)、トマト缶詰(ホール)、オレンジ 72玉	765 kcal 36.1 g 23.1 g
26日	豚焼き肉丼	○	ごまマヨネーズサラダ(ごぼう人参キャ) 味噌汁(大根・揚) ・りんごゼリー	牛乳、豚肩(脂肪なし)、コチュジャン、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)、寒天	水稲穀粒(精白米)、上白糖、ごま油、ごま(いり)、マヨネーズ(全卵型)	にんにく(りん茎)、りんご、玉葱、だいずもやし、青ピーマン、にんじん、ねぎ、えのきたけ、ごぼう、キャベツ、だいこん、りんご(ストレートジュース)、りんご(缶詰)	806 kcal 32.1 g 26.6 g
27日	チキンライス	○	ツナサラダ(キャベツ玉葱胡瓜人参) ポトフ 果物(小玉すいか)	牛乳、鶏若鶏肉胸(皮付き)、まぐろ缶詰(油漬フレーク)、豚モモ肉、ポークソーセージ	水稲穀粒(精白米)、有塩バター、サラダ油、上白糖、炒め油、じゃがいも	トマト缶詰(ジュース)、にんにく(りん茎)、玉葱、マッシュルーム(水煮缶詰)、にんじん、たけのこ(ゆで)、青ピーマン、とうもろこし(加味冷凍)、グリーンピース(冷凍)、キャベツ、きゅうり、セロリー、しょうが、すいか	807 kcal 36.8 g 23.9 g
28日	ご飯	○	鯛のさんが揚げ 海藻サラダ 味噌汁(キャ・揚) 水無月・	牛乳、イワシすり身、・豚ひき肉(もも)、米みそ(赤色辛みそ)、大豆(国産、乾)、たまご、赤とさかのり(塩蔵、塩抜)、青とさかのり(塩蔵、塩抜)、海藻MIX(乾)、かつお厚削り、こんぶ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	水稲穀粒(精白米)、上白糖、ごま油、ごま(いり)、かたくり粉、揚げ油、薄力粉、くず粉、白玉粉、甘納豆(あずき)	しょうが、ねぎ、しそ葉、レモン、きゅうり、とうもろこし(加味冷凍)、キャベツ	864 kcal 33.2 g 27.6 g

\*アレルギー食品には記号を表示しています