

[配布用 献立表]

2025年 6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
2月	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、まあい 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、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
3月	発芽玄米入りご飯	○	かみかみ佃煮 がめ煮 カリポリ揚げ 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
5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 用)	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、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、ほうれんそう	844 kcal 33.9 g 28.6 g
6月	ご飯	○	しゅうまい3個 春雨サラダ(ハム胡瓜キャベツ人参) 華ス・ゴ・ワガ・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(調理用)、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
9月	ご飯	○	揚げだし豆腐 大根とキャベツの梅和え 粉ふき芋(おほか) 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
10月	シーフードカレー	○	わかめオムレツ 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、ベー コン、・粉寒天、牛乳(調理用)、ヨーグル ト(全脂無糖)	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、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
11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)活 味噌汁(油揚げじゃが芋玉葱) あじさいゼリー	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)、西洋がぼちゃ、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
12月	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 イキとイキのスープ	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 用)	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(冷 凍)、えのきたけ	767 kcal 29.4 g 26.0 g
13月	ご飯	○	揚げ餃子 ピ・ン炒め 中華オムレツ 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 じく、りょくとうもやし、たけのこ(ゆ で)、生しいたけ(菌床栽培、生)、きゅ うり、きくらげ(乾)、はくさい(キムチ 漬け)、えのきたけ、こねぎ	811 kcal 26.0 g 29.6 g
16月	ご飯	○	酢豚 粉ふき芋 春雨スープ 果物(りんご)	牛乳、豚モモ(脂肪なし)、うずら卵	水稲穀粒(精白米)、かたくり粉、揚げ 油、ごま油、上白糖、じゃがいも、緑豆 はるさめ	しょうが、にんにく、玉葱、にんじん、 たけのこ(ゆで)、干し椎茸、青ピーマ ン、黄ピーマン、りょくとうもやし、に ら、りんご	818 kcal 31.2 g 24.2 g
17月	ご飯	○	親子煮 ほうれん草のごま和え 味噌汁(芋わかめ) きなこプリン黒蜜かけ	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 用)	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(菌床栽 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
18月	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(調理用)、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(冷凍)、キャベツ、えの きたけ、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	765 kcal 36.1 g 23.1 g
19月	豚焼き肉丼	○	ごまマヨネーズサラダ(ごぼう人参キャ ベツ) 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、りんご、玉葱、だいずもやし 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
20月	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7か切付)、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	トマトジュース、にんにく、たけの こ(ゆで)、青ピーマン、とうもろこし (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
23月	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(甘みそ)、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	778 kcal 32.6 g 25.1 g
24月	麦ご飯	○	ピーマンの肉詰め こんにやくサラダ ポテト春巻き キャベツスープ(玉葱セロリ)	牛乳、豚ひき肉、大豆(国産、乾)、たま ご、牛乳(調理用)、カットわかめ、プレ スハム	水稲穀粒(精白米)、おおむぎ(押麦)、 サラダ油、パン粉(乾燥)、サラダ用こ んにやく(白)、上白糖、ごま油、ごま (いり)、じゃがいも、バター、春巻き の皮、かたくり粉、揚げ油	青ピーマン、玉葱、りょくとうもやし、 きゅうり、とうもろこし(冷凍)、セロ リー、にんじん、キャベツ	765 kcal 26.9 g 24.9 g
25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、こまつな、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)、パインアップル濃縮還元 ジュース、温州蜜柑缶詰(果肉)	758 kcal 36.9 g 18.0 g
26月	ガーリックトースト	○	鮭のエスカベージュ コーンポテト ラタトゥイユ ジュリエンスープ	牛乳、生鮭 60g、ベーコン	胚芽食パン、オリーブ油、米ぬか油、三 温糖、じゃがいも、バター、シエルマカ ロニ	にんにく、玉葱、にんじん、レモン(果 汁、生)、スイートコーン(カーネル、冷 凍、ゆで)、セロリー、なす、黄ピーマ ン、スズキニ、トマト缶詰(ホー ル)、キャベツ	743 kcal 35.4 g 32.7 g
27月	きびご飯	○	鮭の味噌焼き 野菜のごまだれ和え 粉ふき芋(おほか)添 かきたま汁 果物(スイートスプリング)	牛乳、さわら 60g、米みそ(赤色辛 みそ)、花かつお、たまご、絹ごし豆腐、 かつお厚削り、こんぶ	水稲穀粒(精白米)、きび(精白粒)、上 白糖、ごま(いり)、おおむぎ(米粒 麦)、白練りごま、じゃがいも、かたく り粉	だいずもやし、キャベツ、にんじん、 とうもろこし(冷凍)、玉葱、こまつな、 スイートスプリング2L	755 kcal 34.5 g 20.2 g
30月	夏越ごはん	○	海藻サラダ 味噌汁(キャ・揚) 水無月	牛乳、むきえび L、いか 細切り、た まご、かつお厚削り、赤とさかのり(塩 蔵、塩抜)、青とさかのり(塩蔵、塩 抜)、海藻MIX(乾)、こんぶ、米みそ(赤 色辛みそ)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚 げ	水稲穀粒(精白米)、おおむぎ(押麦)、 水稲穀粒(赤米)、さつまいも、薄力粉、 かたくり粉、揚げ油、三温糖、ごま油、 上白糖、ごま(いり)、くず粉、白玉粉、 甘納豆(あずき)	玉葱、にんじん、にがうり、きゅうり、 とうもろこし(冷凍)、キャベツ	853 kcal 23.9 g 24.4 g