

# 【 配布用 献立表 】

2026年 6月

0: Aメニュー

都立世田谷泉高等学校

2026-04-01 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
1月	麦ご飯	○	スパニッシュオムレツ コールスローサラダ スパイシーポテト 小松菜とベーコンのスープ	牛乳、鶏若鶏肉ひき肉、大豆(水煮缶詰)、たまご、ピザ用チーズ、牛乳(調理用)、ロースハム、ベーコン	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、マヨネーズ(全卵型)、揚げ油、有塩バター	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(か- れ冷凍)、こまつな	783 kcal 29.7 g 29.4 g 109.7 g
2火	麦ご飯	○	鮭のカレームニエル じゃが芋のチーズ焼き 和風大根サラダ 味噌汁	牛乳、生鮭 70g、ベーコン、ピザ用チ-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	752 kcal 35.8 g 27.3 g 97.1 g
3水	レンズ豆とトマトのスパゲティ	○	ポテトサラダ オニオンスープ サイダーボンチ	牛乳、鶏こま肉(もも)、レンズまめ(乾)、パルメザンチーズ、ベーコン	マカロニスパゲッティ、米ぬか油、薄力粉、有塩バター、じゃがいも、マヨネーズ(全卵型)、サラダ油	にんにく(りん茎)、セロリ、玉葱、に んじん、トマト缶詰(ホール)、きゅう り、とうもろこし(か-れ冷凍)、マツ シュルーム(水煮缶詰)、温州蜜柑缶詰 (果肉)、バインアップル(缶詰)、もも (缶詰果肉)	765 kcal 29.8 g 26.1 g 113.1 g
4木	ご飯	○	揚げ餃子 ピ-カ炒め 中華特が 豆乳キムチスープ	牛乳、豚ひき肉、豚肩(脂肪なし)、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、大豆油、ピーフン、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(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	724 kcal 24.6 g 25.6 g 104.9 g
5金	ご飯	○	しゅうまい 春雨サラダ 中華スープ 杏仁豆腐	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)	723 kcal 29.3 g 22.7 g 106.0 g
8月	ご飯	○	揚げだし豆腐 大根とキャベツの梅和え 粉ふき芋 味噌汁	牛乳、押し豆腐(木綿)、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)、 菜ねぎ、キャベツ、にんじん、きゅう り、梅びしお、玉葱	734 kcal 26.0 g 23.0 g 111.2 g
10水	ご飯	○	鶏肉の梅風味焼き 南瓜のそぼろあんかけ こんにやくサラダ 味噌けんちん汁	牛乳、鶏肉切り身 40g(もも)、鶏若鶏 肉ひき肉、カットわかめ、かつお厚削 り、米みそ(赤色辛みそ)	水稲穀粒(精白米)、かたくり粉、上白 糖、サラダ用こんにやく(白)、ごま油、 ごま(いり)、サラダ油、糸こんにやく (黒)、じゃがいも	梅びしお、西洋かぼちゃ、しょうが、 りょくとうもやし、きゅうり、ごぼう、 にんじん、だいこん	738 kcal 37.6 g 17.1 g 111.0 g
11木	豚焼き肉丼	○	ごまマヨネーズサラダ 味噌汁 あじさいゼリー	牛乳、豚肩(脂肪なし)、コチュ醤、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)、粉寒 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、ぶどう(濃縮還元ジュ-ス)	787 kcal 33.7 g 27.6 g 108.3 g
12金	揚げパン・シ- 揚げパン・きな粉	○	ホワイトシチュー マセドアンサラダ オレンジゼリー	牛乳、きな粉(大豆)、鶏若鶏肉モモ (皮付き)、牛乳(調理用)、クリーム(植物性 脂肪)、寒天	ミルクパン 30g、揚げ油、グラ ニュー糖、じゃがいも、サラダ油、薄力 粉、有塩バター、オリーブ油、上白糖	にんじん、玉葱、マッシュルーム(水煮 缶詰)、きゅうり、トマト、にんにく(り ん茎)、パルメザン濃縮還元ジュ-ス、温 州蜜柑缶詰(果肉)	851 kcal 29.1 g 41.2 g 102.2 g
15月	麦ご飯	○	ピーマンの肉詰め ひじきサラダ ジャーマンポテト ミネストローネ	牛乳、豚ひき肉、大豆(国産、乾)、たま ご、牛乳(調理用)、ほしひじき(鉄釜、 乾)、ベーコン、いんげんまめ(ゆで)	水稲穀粒(精白米)、おおむぎ(押麦)、 サラダ油、パン粉(乾燥)、ごま油、上白 糖、じゃがいも、有塩バター、揚げ油	青ピーマン、玉葱、キャベツ、きゅう り、にんじん、にんにく(りん茎)、トマ ト缶詰(ホール)	751 kcal 27.7 g 24.7 g 115.8 g
16火	あんかけ焼きそば	○	きゅうりと大根の華風漬け 鶏の唐揚げ マンゴープリン	牛乳、豚肩(脂肪なし)、鶏肉角切り 30g(もも)、粉寒天、牛乳(調理用)、ク リーム(植物性脂肪)	蒸し中華めん、ごま油、上白糖、かた くり粉、ごま(いり)、大豆油	しょうが、にんにく(りん茎)、玉葱、だ いこん、たけのこ(ゆで)、はくさい、 りょくとうもやし、きゅうり、だいこ ん、マンゴー(缶詰)	728 kcal 36.2 g 26.9 g 94.2 g
17水	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 大学芋 中華風コーンスープ	牛乳、鶏肉切り身 30g(もも)、豚こま 肉(もも)、たまご	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)、大豆油、さつまいも、水 あめ(酵素糖化)、黒いりごま、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、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)	785 kcal 31.8 g 20.6 g 122.5 g
18木	麦ご飯	○	味噌カツ ひじきの炒煮 けんちん汁 果物(さくらんぼ3個)	牛乳、豚肉切り身 30g(ヒレ)、たまご、 豆みそ、大豆(水煮缶詰)、ほしひじ き(鉄釜、乾)、油揚げ、かつお厚削り、 こんぶ	水稲穀粒(精白米)、おおむぎ(押麦)、 大豆油、薄力粉、パン粉(乾燥)、上白 糖、白いりごま、しらたき、三温糖、 じゃがいも、サラダ油	キャベツ、トマト、にんじん、干し椎 茸、だいこん、ねぎ、さくらんぼ(国産)	829 kcal 37.5 g 26.6 g 114.1 g
19金	里芋ご飯	○	豆腐ステーキ 野菜ソース 酢の物 味噌汁 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、こん ぶ、沖繩もずく(塩蔵、塩抜き)、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)、さといも、上白糖、 かたくり粉、薄力粉、サラダ油、三温糖	にんにく(りん茎)、りょくとうもやし 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、万能ね ぎ、バイン濃縮還元ジュ-ス、バイン アップル(缶詰)	723 kcal 29.1 g 18.3 g 113.4 g
25木	ご飯(80g)	○	酢豚 鉄骨サラダ 卵と大根のスープ 果物(小玉すいか)	牛乳、豚モモ(脂肪なし)、しらす干し (微乾燥品)、ほしひじき(鉄釜、乾)、フ ロセスチーズ、たまご	水稲穀粒(精白米)、かたくり粉、大豆 油、ごま油、上白糖、三温糖	しょうが、にんにく(りん茎)、玉葱、に んじん、たけのこ(ゆで)、干し椎茸、青 ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、だ いこん、こまつな、すいか S	805 kcal 33.2 g 28.7 g 109.6 g
26金	シーフードカレー	○	わかめ特が コンソメスープ ヨーグルトベリ(ブルーベリーソース)	牛乳、むきえび 2L、国産あさりむき 身、いか 細切り、ほたてが(貝柱)、 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(ド-リンクタイプ)	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)	802 kcal 28.6 g 23.8 g 121.9 g
29月	ご飯	○	鯛のさんが焼き 海藻サラダ 豚汁 水無月	牛乳、イワシすり身、鶏若鶏肉ひき肉、 米みそ(赤色辛みそ)、大豆(水煮缶 詰)、たまご、海藻MIX(乾)、豚こま肉 (もも)、生揚げ	水稲穀粒(精白米)、上白糖、ごま油、ご ま(いり)、かたくり粉、板こんにやく (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、トマト、とうもろこし(か-れ冷 凍)、ごぼう、にんじん、だいこん	838 kcal 34.2 g 24.3 g 126.6 g

※アレルギー食品には記号を表示しています