

[配布用献立表]

2024年 7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
1月	ガーリックライス	○	ムサカ【ギリシャ風】 カレー風味サラダ ギリシャ風ミストローネ（ホルトスハ） 果物（小玉すいか）	牛乳、豚ひき肉、大豆（水煮缶詰）、牛乳（調理用）、パルメザンチーズ（グラツ80g）	水稲穀粒（精白米）、オリーブ油、じゃがいも、薄力粉、上白糖、ひまわり油、有塩バター、パン粉（乾燥）、大豆油	にんにく（りん茎）、なす、しょうが、玉葱、トマト缶詰（ホール）、キャベツ、えのきたけ、きゅうり、赤ピーマン、にんじん、ズッキーニ、セロリー、すいか S	818 kcal 26.8 g 28.6 g
2火	麦ご飯	○	肉豆腐 じゃが芋サラダ 春雨がけ 中華スープ（小）	牛乳、押し豆腐（木綿）、かつお厚削り、豚肩（脂肪なし）、豚モモ肉	水稲穀粒（精白米）、おおむぎ（押麦）、サラダ油、しらたき、上白糖、かたくり粉、マヨネーズ（全卵型）、じゃがいも、緑豆はるさめ、ごま油、白いりごま、炒め油	玉葱、グリーンピース（冷凍）、にんじん、ほんしめじ、キャベツ、きゅうり、にんにく（りん茎）、しょうが、りょくとうもやし、こまつな	796 kcal 32.9 g 25.8 g
4木	あんかけ焼きそば	○	スパイシーポテト 酸辣湯（サンラータン） 果物（メロン）	牛乳、豚肩（脂肪なし）、たまご	蒸し中華めん（油なし）、サラダ油、ごま油、上白糖、かたくり粉、じゃがいも、米ぬか油	しょうが、にんにく（りん茎）、干し椎茸、玉葱、にんじん、たけのこ（ゆで）、はくさい、りょくとうもやし、こまつな、ねぎ、チンゲンツァイ、メロン（露地）	777 kcal 34.4 g 25.1 g
5金	鮭まぜ七タちらし寿司	○	きびなごのから揚げ 冬瓜のそぼろあんかけ 七タ汁 カルピスゼリー	牛乳、こんぶ、しろさけ、たまご、きざみのり、きびなご、あおのり、かつお厚削り、鶏若鶏肉ひき肉、なると、寒天、カルピス（原液）	水稲穀粒（精白米）、三温糖、サラダ油、上白糖、白いりごま、薄力粉、かたくり粉、揚げ油、そうめん・ひやむぎ（乾）	しょうが、きゅうり、とうがん、玉葱、しょうが、オクラ、パインアップル（缶詰）	761 kcal 34.4 g 19.2 g
8月	麦ご飯	○	海老チリ豆腐 ツナサラダ辛（キャベツ人参胡瓜トマト） 大学芋 わかめスープ	牛乳、押し豆腐（木綿）、むきえび 3 L、まぐろ缶詰（水煮フレーク）、かたくちいわし（田作り）、カットわかめ	水稲穀粒（精白米）、おおむぎ（押麦）、かたくり粉、ごま油、三温糖、さつまいも、米ぬか油、水あめ（酵素糖化）、黒いりごま、ごま（いり）	にんじん、ねぎ、玉葱、しょうが、にんにく（りん茎）、キャベツ、きゅうり	772 kcal 35.2 g 17.6 g
10水	バエリア風ライス【スペイン】	○	じゃが芋のチーズ焼き トマトスープ サンダリア風フルーツポンチ【スペイン】	牛乳、いか 細切り、むきえび 2 L、ほたてがけ（貝柱）、ベーコン、ピザ用チーズ、ベーコン短冊（7mm×2cm）	水稲穀粒（精白米）、有塩バター、じゃがいも、マヨネーズ（全卵型）、炒め油、上白糖	玉葱、マッシュルーム（水煮缶詰）、にんにく（りん茎）、赤ピーマン、トマト、トマト缶詰（ホール）、セロリー、にんじん、だいこん、パインアップル（缶詰）、温州蜜柑缶詰（果肉）、もも（缶詰果肉）、ぶどう（濃縮還元ジュース）	803 kcal 28.0 g 26.8 g
11木	ご飯	○	鯰フライ キャベツ（添） おひたし 切り干し大根煮 かきたま汁	牛乳、アジフライ用 60g、たまご、けずりぶし、大豆（国産、乾）、油揚げ、絹ごし豆腐、かつお厚削り、こんぶ	水稲穀粒（精白米）、薄力粉、パン粉（乾燥）、揚げ油、タルタルソース12gパック、サラダ油、上白糖、三温糖、かたくり粉	キャベツ、りょくとうもやし、ほうれんそう、切干しだいこん、にんじん、玉葱	861 kcal 37.6 g 33.2 g
16火	タコライス		ジョア（ブレン） にんじんシリシリ すまし汁（豆腐なめこ小葱） 果物（小玉すいか）	乳酸菌飲料（ジョア ブレン）、豚ひき肉、大豆（国産、乾）、角チーズ 8mm角、まぐろ缶詰（水煮フレーク）、たまご、かつお厚削り、こんぶ、絹ごし豆腐	水稲穀粒（精白米）、炒め油、三温糖、白いりごま	しょうが、にんにく（りん茎）、玉葱、トマト、トマト缶詰（ホール）、キャベツ、きゅうり、にんじん、なめこ、こねぎ、すいか S	752 kcal 31.2 g 17.8 g
17水	ご飯	○	照り焼きハンバーグ ゴーヤチャンプル・マッシュポテト（ヨー）添 味噌汁 果物（冷凍みかん） トマトサラダ・醤油 キャベツスープ フルーツヨーグルト	牛乳、豚ひき肉、大豆（国産、乾）、たまご、押し豆腐（木綿）、牛乳（調理用）、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）、サラダ油、パン粉（乾燥）、上白糖、かたくり粉、炒め油、三温糖、ごま油、じゃがいも、有塩バター	玉葱、にんじん、キャベツ、にら、にがうり、りょくとうもやし、とうもろこし（カボチ冷凍）、こまつな、冷凍みかん S（80g）	795 kcal 33.2 g 24.9 g
18木	夏野菜カレーライス	○		牛乳、鶏若鶏肉モモ（皮付き）、クリーム（乳脂肪）、ヨーグルト（全脂無糖）	水稲穀粒（精白米）、おおむぎ（押麦）、有塩バター、サラダ油、薄力粉、ひまわり油、上白糖、はちみつ	にんにく（りん茎）、しょうが、玉葱、なす、ズッキーニ、青ピーマン、トマト、にんじん、キャベツ、温州蜜柑缶詰（果肉）、国産白桃ダイス（缶）	813 kcal 25.9 g 30.0 g

※アレルギー食品には記号を表示しています