

# [ 配布用献立表 ]

2026年 7月

0: Aメニュー

都立世田谷泉高等学校

2026-05-29 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
1 水	麦ご飯	○	回鍋肉 ポテト春巻き 卵ときのこのスープ 果物(メロン)	牛乳, 豚こま肉(もも), 生揚げ, 米みそ(赤色辛みそ), 牛乳(調理用), プレスハム, たまご	水稲穀粒(精白米), おおむぎ(押麦), かたくり粉, 揚げ油, 炒め油, 三温糖, じゃがいも, バター, 春巻きの皮	たけのこ, 青ピーマン, キャベツ, 干し椎茸, ねぎ, にんにく(りん茎), しょうが, とうもろこし(加糖冷凍), えのきたけ, ほんしめじ, エリンギ, こまつな, メロン(露地)	868 kcal 34.1 g 29.2 g 121.4 g
2 木	麦ご飯	○	鶏肉のバーベキューソースのりじゃが ごまマヨネーズサラダ イタリアンスープ	牛乳, 鶏肉切り身 40g(もも), あおのり, ベーコン, パルメザンチーズ, たまご	水稲穀粒(精白米), おおむぎ(押麦), 上白糖, かたくり粉, じゃがいも, 揚げ油, サラダ油, マヨネーズ(全卵型), ごま(いり)	りんご, しょうが, にんにく(りん茎), 玉葱, ごぼう, にんじん, キャベツ	781 kcal 35.9 g 26.9 g 106.0 g
3 金	シーフードピラフ	○	カレー風味サラダ ポトフ りんごゼリー	牛乳, 国産あさりむき身, いか 細切り, むきえび 2L, 豚モモ肉, 寒天	水稲穀粒(精白米), 有塩バター, 大豆油, 炒め油, じゃがいも, 上白糖	玉葱, とうもろこし(加糖冷凍), えだまめ(冷凍), にんにく(りん茎), キャベツ, えのきたけ, きゅうり, 赤ピーマン, セロリー, にんじん, しょうが, パセリ, りんご(ストロージュース), りんご(缶詰)	725 kcal 30.0 g 18.3 g 117.7 g
6 月	タコライス	○	にんじんシリンリ 味噌汁(生揚げ小松菜) 果物(オレンジ)	牛乳, 豚ひき肉, 大豆(国産, 乾), 角チーズ 8mm角, まぐろ缶詰(水煮ルータイプ), たまご, かつお厚削り, こんぶ, 生揚げ, 米みそ(赤色辛みそ), 米みそ(淡色辛みそ)	水稲穀粒(精白米), 炒め油, 三温糖	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, こまつな, オレンジ 72玉	788 kcal 39.1 g 27.9 g 104.5 g
7 火	ちらし寿司(鶏肉)	○	冬瓜のそぼろあんかけ 七夕汁 カルピスフルーツポンチ	牛乳, こんぶ, 鶏若鶏肉モモ(皮付き), 油揚げ, かつお厚削り, たまご, 鶏若鶏肉ひき肉, 絹ごし豆腐, カルピス(原液)	水稲穀粒(精白米), 上白糖, サラダ油, かたくり粉, そうめん・ひやむぎ(乾)	かんぴょう(乾), にんじん, 干し椎茸, たけのこ(ゆで), さやえんどう, とうがんと, 玉葱, しょうが, オクラ, レモン(果汁, 生), 温州蜜柑缶詰(果肉), バインアップル(缶詰), もも(缶詰果肉)	733 kcal 29.3 g 20.7 g 109.2 g
8 水	麦ご飯	○	かじきの七味焼き 切り干し大根煮 ひじきサラダ 豚汁	牛乳, めかじき 80g, 豚モモ肉, 大豆(国産, ゆで), 油揚げ, ほしひじき(鉄釜, 乾), 豚肩(脂肪なし), 木綿豆腐, 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), おおむぎ(押麦), かたくり粉, サラダ油, 三温糖, ごま油, 上白糖	しょうが, にんにく(りん茎), 切干しだいこん, にんじん, キャベツ, きゅうり, だいこん, ねぎ	739 kcal 37.9 g 22.9 g 96.5 g
9 木	わかめご飯	○	肉じゃが ごぼうサラダ 呉汁 果物(小玉すいか)	牛乳, 炊き込みわかめ, 豚肩(脂肪なし), かつお厚削り, 豚モモ肉, 大豆(水煮缶詰), 米みそ(淡色辛みそ)	水稲穀粒(精白米), じゃがいも, しらたき, サラダ油, 三温糖, マヨネーズ(全卵型), 炒め油, 板こんにやく	玉葱, にんじん, グリンピース(冷凍), ごぼう, きゅうり, すいか S	782 kcal 30.7 g 22.2 g 126.0 g
10 金	天井(海老きすかつま芋)	○	小松菜とエリンギの辛子和え 味噌けんちん汁 果物(冷凍みかん)	牛乳, ブラックオニオン 16/20, きす 30g, たまご, かつお厚削り, 米みそ(赤色辛みそ)	水稲穀粒(精白米), さつまいも, 薄力粉, 大豆油, 上白糖, サラダ油, 糸こんにやく(黒), じゃがいも	こまつな, にんじん, キャベツ, エリンギ, ごぼう, だいこん, 冷凍みかん S(80g)	781 kcal 29.6 g 20.4 g 124.1 g
13 月	麦ご飯	○	ウィンナーオムレツ わかめサラダ コンソメスープ パイナップルゼリー	牛乳, ウィンナー, たまご, 大豆(水煮缶詰), ピザ用チーズ, 牛乳(調理用), カットわかめ, ベーコン, 寒天	水稲穀粒(精白米), おおむぎ(押麦), サラダ油, 上白糖, 三温糖	玉葱, 青ピーマン, 赤ピーマン, にんにく(りん茎), きゅうり, キャベツ, とうもろこし(加糖冷凍), こまつな, バイン濃縮還元ジュース, バインアップル(缶詰)	764 kcal 27.6 g 27.8 g 106.5 g
14 火	ご飯	○	鯖の竜田揚げ 辛子酢和え 五目豆煮 かきたま汁	牛乳, さば 80g, 油揚げ, 大豆(国産, ゆで), 焼き竹輪, 角切り昆布, かつお厚削り, たまご, こんぶ	水稲穀粒(精白米), 上白糖, かたくり粉, 大豆油, 板こんにやく	しょうが, きゅうり, だいこん, こまつな, にんじん, ごぼう, 干し椎茸, 玉葱	811 kcal 37.2 g 29.7 g 97.9 g
15 水	麦ご飯	○	麻婆茄子 茹でとうもろこし 塩ナムル わかめスープ	牛乳, 豚ひき肉, 豚肝臓, 米みそ(赤色辛みそ), 甜麺醤(テンメンジャン), 豆鼓醤(トウチジャン), カットわかめ	水稲穀粒(精白米), おおむぎ(押麦), なたね白絞油, ごま油, 三温糖, かたくり粉, ごま(いり)	なす, たけのこ(ゆで), ねぎ, にんじん, 青ピーマン, 干し椎茸, しょうが, にんにく(りん茎), とうもろこし, だいやもやし, こまつな, キャベツ, 玉葱	724 kcal 27.2 g 25.9 g 103.6 g
16 木	夏野菜カレーライス		ジョア(プレーン) イタリアンサラダ キャベツスープ お菓子な目玉焼き	乳酸菌飲料(ジョア プレーン), 豚モモ肉, クリーム(乳脂肪), ベーコン, 寒天, 牛乳(調理用)	水稲穀粒(精白米), 有塩バター, サラダ油, 薄力粉, オリーブ油, 上白糖	にんにく(りん茎), しょうが, 玉葱, なす, スズキニ, 青ピーマン, キャベツ, ほうれんそう, セロリー, にんじん, 黄桃缶(ハーフ・缶詰果肉)	819 kcal 24.1 g 22.8 g 132.2 g

※アレルギー食品には記号を表示しています