

[配布用献立表]

2025年 9月

0: Aメニュー

都立世田谷泉高等学校

2025-07-02 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
2 火	カレーライス	○	コールスローサラダ 小松菜ｽｰﾌﾟ フルーツヨーグルト	牛乳, 豚モモ(脂肪なし), パルメザン チーズ, ヨーグルト(全脂無糖)	水稲穀粒(精白米), サラダ油, じゃがいも, 薄力粉, 有塩バター, オリーブ油, 上白糖, はちみつ	にんにく(りん茎), しょうが, 玉葱, にんじん, りんご, レモン(果汁, 生), キャベツ, きゅうり, とうもろこし(加熱冷凍), こまつな, みかん缶(果肉のみ), バインアップル(缶詰)	808 kcal 28.2 g 24.8 g
3 水	ご飯	○	野菜メンチカツ 和風サラダ 和風野菜ｽｰﾌﾟ 果物(なし)	牛乳, 豚ひき肉, 大豆(水煮缶詰), 牛乳(調理用), たまご, ちりめんじゃこ, カットわかめ	水稲穀粒(精白米), サラダ油, パン粉(乾燥), 薄力粉, 大豆油, 上白糖	玉葱, キャベツ, はくさい, えのきたけ, 干し椎茸, にんじん, ごぼう, 日本なし	796 kcal 28.7 g 29.2 g
4 木	ご飯	○	ヤムニョムチキン チャブチュ 野菜のゴマだれがけ 卵ｽｰﾌﾟ	牛乳, 鶏肉切り身 40g(もも), たまご, コチュ醤, 豚モモ(脂肪なし)	水稲穀粒(精白米), 薄力粉, かたくり粉, ごま油, はちみつ, 揚げ油, 普通はるさめ(乾), 上白糖, ごま(いり), 白練りごま	にんにく(りん茎), しょうが, 玉葱, にんじん, にら, だいずもやし, キャベツ, とうもろこし(加熱冷凍), ねぎ, チンゲンツァイ	758 kcal 37.4 g 21.9 g
5 金	ご飯	○	肉じゃが 野菜の五目炒め 味噌汁(豆腐なめこ葱) カルピスゼリー	牛乳, 豚肩(脂肪なし), かつお厚削り, こんぶ, 米みそ(淡色辛みそ), 米みそ(赤色辛みそ), 絹ごし豆腐, 寒天, カルピス(原液)	水稲穀粒(精白米), じゃがいも, しらたき, サラダ油, 上白糖, 三温糖	玉葱, にんじん, さやいんげん, にんにく(りん茎), りょくとうもやし, 生しいたけ(菌床栽培, 生), 青ピーマン, なめこ, ねぎ, みかん缶(果肉のみ)	747 kcal 30.4 g 16.0 g
8 月	ソースカツ丼	○	しその香り漬け 味噌けんちん汁 果物(冷凍みかん)	牛乳, 鶏肉切り身 40g(もも), かつお厚削り, 米みそ(赤色辛みそ)	水稲穀粒(精白米), 揚げ油, 薄力粉, パン粉(乾燥), 三温糖, サラダ油, 糸こんにゃく(黒), じゃがいも	キャベツ, はくさい, きゅうり, しそ葉, ごぼう, にんじん, だいこん, 冷凍みかん S (80g)	769 kcal 37.2 g 17.7 g
9 火	さつま芋ごはん	○	鯖の味噌煮 土佐酢・青菜・黄菊・エノ 味噌汁(ごぼうえのきこんにゃく) 小豆ミルクゼリー	牛乳, だし昆布, さば 60g, かつお厚削り, 米みそ(淡色辛みそ), こんぶ, 米みそ(赤色辛みそ), 寒天, 牛乳(調理用), クリーム(乳脂肪), ゆで小豆缶詰	水稲穀粒(精白米), さつまいも, 黒いりごま, 三温糖, かたくり粉, 板こんにゃく, 上白糖	しょうが, ねぎ, りょくとうもやし, こまつな, えのきたけ, きくの花, ごぼう	835 kcal 31.7 g 30.9 g
10 水	ご飯	○	鶏つくね焼き もやしの和え物 ビーフンのカレー炒め 味噌汁	牛乳, 鶏若鶏肉ひき肉, 大豆(水煮缶詰), たまご, かつお厚削り, 刻み昆布, 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), ながいも, パン粉(乾燥), はちみつ, かたくり粉, ごま油, ビーフン, さつまいも	しょうが, 玉葱, 葉ねぎ, りょくとうもやし, ほうれんそう, にんじん, にんにく(りん茎), キャベツ	737 kcal 34.1 g 20.9 g
11 木	ご飯	○	家常豆腐 中華ｽｰﾌﾟ 春雨ｽｰﾌﾟ 果物(りんご)	牛乳, 豚こま肉(もも), 生揚げ, 米みそ(赤色辛みそ), ロースハム	水稲穀粒(精白米), 炒め油, 三温糖, かたくり粉, ごま油, 上白糖, 緑豆はるさめ	にんにく(りん茎), しょうが, 干し椎茸, たけのこ(水煮缶詰), にんじん, ねぎ, グリンピース(冷凍), だいずもやし, きゅうり, 玉葱, こまつな, りんご	761 kcal 32.2 g 26.9 g
12 金	ご飯	○	かじきのごまだれかけ 小松菜とエリンギの辛子和え カレー肉じゃが かきたま汁	牛乳, めかじき, 豚モモ肉, かつお厚削り, たまご, こんぶ	水稲穀粒(精白米), かたくり粉, 大豆油, 三温糖, ごま(いり), サラダ油, 糸こんにゃく(黒), じゃがいも	しょうが, こまつな, にんじん, キャベツ, エリンギ, 玉葱, グリンピース(冷凍), ほうれんそう	774 kcal 34.6 g 24.7 g
16 火	メキシカンライス	○	鶏肉のサルサソースがけ ﾍﾞﾅﾁｬ 白菜ｽｰﾌﾟ(人参えのき) オレンジゼリー	牛乳, ウィンナー, 鶏肉切り身 80g(もも), まぐろ缶詰(油漬ﾌﾚｰｸﾞﾗｲﾄ), 寒天	水稲穀粒(精白米), 有塩バター, 炒め油, サラダ油, 三温糖, 上白糖	青ピーマン, マッシュルーム, トマト, 玉葱, レモン(果汁, 生), キャベツ, きゅうり, とうもろこし(加熱冷凍), にんじん, はくさい, えのきたけ, ﾎﾙﾃﾞﾝﾌﾞﾙｼﾞｬｽﾞ, 温州蜜柑缶詰(果肉)	773 kcal 35.6 g 25.9 g
17 水	ご飯	○	揚げだし豆腐 ﾎﾂﾎﾂ和え ひじきのマヨネーズサラダ 味噌汁	牛乳, 押し豆腐(木綿), かつお厚削り, ほしひじき(鉄釜, 乾), しらす干し(微乾燥品), 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), かたくり粉, 大豆油, 上白糖, ごま(いり), マヨネーズ(全卵型), じゃがいも	だいこん, にんじん, 干し椎茸, たけのこ(ゆで), 葉ねぎ, はくさい, きゅうり, さやいんげん(ゆで), りょくとうもやし	734 kcal 26.9 g 27.6 g
18 木	中華丼	○	春雨サラダ 中華風きんぴら 豆腐とわかめのｽｰﾌﾟ	牛乳, いか 細切り, むきえび 2L, 豚肩(脂肪なし), うずら卵(水煮缶詰), ロースハム, 刻み昆布, かつお厚削り, 絹ごし豆腐, カットわかめ	水稲穀粒(精白米), サラダ油, 上白糖, ごま油, かたくり粉, 緑豆はるさめ, しらたき, 三温糖, ごま(いり)	しょうが, にんじん, はくさい, たけのこ(ゆで), 干し椎茸, きくらげ(乾), キャベツ, きゅうり, ごぼう, 玉葱	725 kcal 34.7 g 20.7 g
19 金	麦ご飯	○	揚げ餃子 ポテトサラダ 中華風ｺｰﾝｽｰﾌﾟ 果物(柿)	牛乳, 豚ひき肉, 大豆(水煮缶詰), 豚こま肉(もも), たまご	水稲穀粒(精白米), おおむぎ(押麦), きょうざの皮, ごま油, かたくり粉, 大豆油, じゃがいも, マヨネーズ(全卵型), サラダ油	しょうが, キャベツ, ねぎ, にら, にんにく(りん茎), にんじん, きゅうり, 玉豆油, じゃがいも, マヨネーズ(全卵型), とうもろこし缶詰(ｸﾘｰﾑ), チンゲンツァイ, かき(甘がき)	819 kcal 25.7 g 30.4 g
22 月	パエリア風ライス	○	じゃが芋のチーズ焼き ﾄﾏﾄｽｰﾌﾟ ｻﾝｸﾞﾘｱ風ﾌﾙｰﾂﾎﾟﾝﾁ	牛乳, いか 細切り, むきえび 2L, ぼたてが(貝柱), ベーコン, ﾋﾞｻﾞ用チーズ, ﾍﾞｰｺﾝ短冊(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, ﾎﾞｲﾝｱｯﾌﾟﾙ(缶詰), 温州蜜柑缶詰(果肉), もも(缶詰果肉), ぶどう(濃縮還元ｼﾞｬｽﾞ)	803 kcal 28.0 g 26.8 g
24 水	ご飯	○	鮭の揚げ漬け 大根のそぼろ煮 ひじきサラダ さつま汁	牛乳, 生鮭 80g, かつお厚削り, 鶏若鶏肉ひき肉, ほしひじき(鉄釜, 乾), 豚モモ肉, 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), かたくり粉, 薄力粉, 揚げ油, 三温糖, 上白糖, サラダ油, ごま油, さつまいも	だいこん, 玉葱, しょうが, キャベツ, きゅうり, にんじん, ねぎ	748 kcal 37.8 g 21.9 g
25 木	麦ご飯	○	麻婆豆腐 ごま風味サラダ 春雨ｽｰﾌﾟ りんごゼリー	牛乳, 豚ひき肉, 米みそ(赤色辛みそ), 絹ごし豆腐, 寒天	水稲穀粒(精白米), おおむぎ(押麦), 炒め油, 三温糖, ごま油, かたくり粉, 上白糖, ごま(いり), 緑豆はるさめ	にんにく(りん茎), しょうが, 玉葱, 干し椎茸, ねぎ, だいずもやし, にら, にんじん, こまつな, りんご(ｽﾄﾚｰｼﾞｬｽﾞ), りんご(缶詰)	773 kcal 30.5 g 24.4 g
29 月	ご飯	○	さんまの蒲焼き かつば漬け 五目豆煮 豚汁	牛乳, さんま開き 60g, 大豆(国産, ゆで), 鶏こま肉(もも), 角切り昆布, 豚こま肉(もも), 米みそ(赤色辛みそ), 生揚げ	水稲穀粒(精白米), かたくり粉, 揚げ油, 三温糖, 上白糖, ごま油, サラダ油, 板こんにゃく	しょうが, きゅうり, こまつな, はくさい, にんじん, さやいんげん, ごぼう, だいこん, ねぎ	792 kcal 31.9 g 30.2 g

※アレルギー食品には記号を表示しています