

〔配布用献立表〕

2026年 9月

0: Aメニュー

都立世田谷泉高等学校

2026-06-29 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
2 水	キーマカレー	○	ナスかぼちゃの南蛮サラダ 小松菜ｽｰﾌﾟ フルーツヨーグルト	牛乳、豚ひき肉、豚レバー、大豆(水煮缶詰)、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、上白糖、大豆油、ごま油、三温糖、はちみつ	しょうが、にんにく(りん茎)、セロリ、にんじん、玉葱、トマト缶詰(ジュース)、なす、西洋かぼちゃ、さやいんげん、トマト、ねぎ、こまつな、みかん缶(果肉のみ)、もも(缶詰果肉)、パインアップル(缶詰)	774 kcal 25.3 g 26.9 g 117.7 g
3 木	麦ご飯	○	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)、おおむぎ(押麦)、サラダ油、パン粉(乾燥)、薄力粉、大豆油、上白糖	玉葱、キャベツ、ほうさい、えのきたけ、干し椎茸、にんじん、ごぼう、日本なし	783 kcal 28.5 g 28.9 g 111.0 g
4 金	ご飯	○	ヤムニョムチキン チャプチェ ナムル 卵ｽｰﾌﾟ	牛乳、鶏肉切り身 40g(もも)、たまご、コチュジャン、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)	にんにく(りん茎)、しょうが、玉葱、にんじん、にら、キャベツ、こまつな、きくらげ(乾)、ねぎ、チンゲンツアイ	770 kcal 36.3 g 24.2 g 104.3 g
7 月	麦ご飯	○	チーズ入りオムレツ ブロッコリーのサラダ バジリコポテト ジュリエンスｰﾌﾟ	牛乳、豚ひき肉、大豆(水煮缶詰)、たまご、牛乳(調理用)、角チーズ 8mm、角、ロースハム、ベーコン	水稲穀粒(精白米)、おおむぎ(押麦)、サラダ油、上白糖、オリーブ油、じゃがいも、バター	トマト、玉葱、レモン(果汁、生)、ブロッコリー、キャベツ、にんにく(りん茎)、パジル、にんじん、セロリ	800 kcal 34.9 g 30.6 g 105.3 g
8 火	ご飯	○	家常豆腐 中華ﾗｯﾏｰ ワンタンスｰﾌﾟ 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、豚ひき肉	水稲穀粒(精白米)、炒め油、三温糖、かたくり粉、ごま油、上白糖、ワンタンの皮	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、グリーンピース(冷凍)、だいずもやし、きゅうり、万能ねぎ、りんご	817 kcal 36.6 g 29.9 g 107.0 g
9 水	さつま芋ごはん	○	鯖の香味焼き 菊花和え 切り干し大根煮 味噌けんちん汁	牛乳、だし昆布、さば 80g、豚モモ肉、大豆(国産、ゆで)、油揚げ、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、黒いりごま、三温糖、ごま(いり)、焼き油、サラダ油、糸こんにゃく(黒)、じゃがいも	しょうが、にんにく(りん茎)、りょうりょうもやし、こまつな、えのきたけ、きくの花、切干しだいこん、にんじん、ごぼう、だいこん	734 kcal 37.0 g 24.6 g 93.6 g
10 木	中華丼	○	ひじきサラダ 豆腐とわかめのｽｰﾌﾟ りんごゼリー	牛乳、いか、細切り、むきえび L、豚肩(脂肪なし)、うずら卵(水煮缶詰)、ほしひじき(鉄釜、乾)、絹ごし豆腐、カットわかめ、寒天	水稲穀粒(精白米)、サラダ油、上白糖、ごま油、かたくり粉、ごま(いり)	しょうが、にんじん、ほうさい、たけのこ(ゆで)、干し椎茸、きくらげ(乾)、キャベツ、きゅうり、玉葱、りんご(ストレージュース)、りんご(缶詰)	748 kcal 32.8 g 20.5 g 113.5 g
11 金	レンズ豆とトマトのスパゲティ	○	南瓜のサラダ いんげん豆のクリームｽｰﾌﾟ サイダーポンチ	牛乳、鶏こま肉(もも)、レンズまめ(乾)、バルメザンチーズ、いんげんまめ(ゆで)、牛乳(調理用)	スパゲッティ、米ぬか油、薄力粉、有塩バター、マヨネーズ(全卵型)、サラダ油、バター	にんにく(りん茎)、セロリ、玉葱、にんじん、トマト缶詰(ホール)、西洋かぼちゃ、きゅうり、とうもろこし(加熱冷凍)、マッシュルーム(水煮缶詰)、温州蜜柑缶詰(果肉)、パインアップル(缶詰)、もも(缶詰果肉)	855 kcal 32.3 g 30.8 g 122.5 g
14 月	麦ご飯	○	鮭の南蛮漬け 小松菜と糸寒天の辛子和え 里芋のご味噌煮 きのこ汁	牛乳、生鮭 80g、糸寒天、かつお厚削り、米みそ(淡色辛みそ)、豚モモ肉	水稲穀粒(精白米)、おおむぎ(押麦)、かたくり粉、揚げ油、三温糖、さといも、白練りごま、ごま(いり)、上白糖、サラダ油	玉葱、にんじん、青ピーマン、こまつな、キャベツ、さやいんげん、えのきたけ、まいたけ、ぶなしめじ、ねぎ	738 kcal 36.6 g 20.3 g 105.5 g
24 木	メキシカンライス	○	鶏肉のサルサソースがけ マッシュポテト オニオンｽｰﾌﾟ オレンジゼリー	牛乳、ウィンナー、鶏肉切り身 40g(もも)、牛乳(調理用)、クリーム(乳脂肪)、ベーコン、寒天	水稲穀粒(精白米)、有塩バター、炒め油、じゃがいも、サラダ油、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)、マッシュルーム(水煮缶詰)、パインアップル濃縮還元ジュース、温州蜜柑缶詰(果肉)	764 kcal 35.0 g 24.0 g 108.1 g
25 金	麦ご飯	○	豆腐の肉味噌あんかけ ひじきのマヨネーズサラダ 沢煮碗 南瓜みたらし団子	牛乳、押し豆腐(木綿)、豚ひき肉、大豆(水煮缶詰)、米みそ(淡色辛みそ)、ほしひじき(鉄釜、乾)、しらす干し(微乾燥品)、かつお厚削り、こんぶ、豚モモ(脂肪なし)、絹ごし豆腐	水稲穀粒(精白米)、おおむぎ(押麦)、サラダ油、上白糖、かたくり粉、ごま(いり)、マヨネーズ(全卵型)、白玉粉、三温糖	しょうが、玉葱、たけのこ(ゆで)、青ピーマン、にんじん、さやいんげん(ゆで)、ごぼう、だいこん、干し椎茸、ねぎ、西洋かぼちゃ(冷凍)	823 kcal 35.6 g 25.9 g 118.1 g
29 火	麦ご飯	○	さんまの蒲焼き 酢の物 五目豆煮 田舎汁	牛乳、さんま開き 60g、カットわかめ、しらす干し(半乾燥品)、大豆(国産、ゆで)、鶏こま肉(もも)、角切り昆布、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、揚げ油、三温糖、サラダ油、板こんにゃく、糸こんにゃく(黒)、さといも	しょうが、きゅうり、だいこん、にんじん、さやいんげん、ぶなしめじ、ほうれんそう	781 kcal 31.4 g 28.1 g 101.2 g

※アレルギー食品には記号を表示しています