

[9 月 詳 細 献 立 表]

2024年 9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
3 火	カレーライス	○	コールスロー 小松菜スープ 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(か れ冷凍)、こまつな、みかん缶(果肉の み)、バインアップル(缶詰)	835 kcal 29.1 g 25.2 g
4 水	ご飯	○	鮭のバター焼き 南瓜のそぼろあんかけ 味噌汁(厚揚げにえのき) 果物(なし)	牛乳、生鮭 80g、鶏若鶏肉ひき肉、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)、生揚げ	水稲穀粒(精白米)、有塩バター、上白 糖、かたくり粉	キャベツ、玉葱、にんじん、えのきた け、レモン、西洋かぼちゃ、しょうが、 にら、日本なし	745 kcal 39.7 g 18.1 g
5 木	ご飯	○	揚げだし豆腐 牛乳和え 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、さいいんげん(ゆで)、りょくとう もやし	757 kcal 27.4 g 27.7 g
6 金	麦ご飯	○	回鍋肉 野菜とじゃこの黒酢和え 卵スープ 果物(すいか・大玉)	牛乳、甜麺醬(テンメンジャン)、豚肩 ロース(脂肪なし)、生揚げ、米みそ(淡 色辛みそ)、ほしひじき(鉄釜、乾)、ち りめんじゃこ、たまご	水稲穀粒(精白米)、おおむぎ(押麦)、 炒め油、三温糖、かたくり粉、米ぬか 油、ごま油、ごま(いり)、白すりごま りめんじゃこ、たまご	しょうが、にんにく(りん茎)、にんじ ん、玉葱、キャベツ、青ピーマン、切干 しいたけ、きゅうり、ねぎ、チンゲン ツァイ、すいか L	803 kcal 33.8 g 27.5 g
9 月	ご飯	○	ハンバーグ おろしがけ 土佐酢・青菜・黄菊・イ 味噌汁(厚揚げにえのき) ・カルピスゼリー	牛乳、豚ひき肉、大豆(国産、乾)、たま ご、かつお厚削り、米みそ(赤色辛み そ)、寒天、カルピス(原液)	水稲穀粒(精白米)、サラダ油、パン粉 (乾燥)、三温糖、糸こんにやく(黒)、 じゃがいも、上白糖	玉葱、だいこん、葉ねぎ、りょくとうも やし、こまつな、えのきたけ、きくの 花、ごぼう、にんじん、みかん缶(果肉 のみ)	756 kcal 30.1 g 20.9 g
10 火	ガーリックパン	○	鶏肉のトマト煮 わかめサラダ 野菜炒め(キャベツ・コーン・エリンギ) ・コーンポタージュ	牛乳、鶏若鶏肉モモ(皮付き)、しらす 干し(微乾燥品)、カットわかめ、ペー コン、牛乳(調理用)、クリーム(植物性脂 肪)	無塩パン、オリーブ油、薄力粉、バ ター、上白糖、サラダ油、三温糖、ごま (いり)、有塩バター	にんにく(りん茎)、玉葱、エリンギ、ト マト缶詰(ホール)、トマト缶詰 (ジュース)、きゅうり、だいこん、にん じん、キャベツ、とうもろこし(か れ冷凍)、とうもろこし缶詰(クリーム)	872 kcal 33.6 g 43.3 g
11 水	麦ご飯	○	白身魚のフライ イタリアンサラダ サツマイモのレモン煮 ほうれん草スープ	牛乳、メルルーサ 70g、たまご、 ベーコン	水稲穀粒(精白米)、おおむぎ(押麦)、 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、オリ ブ油、上白糖、さつまいも	キャベツ、きゅうり、玉葱、レモン(果 汁、生)、にんじん、だいこん、ほうれ んそう	868 kcal 30.4 g 32.7 g
12 木	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、鶏胃(生)、大豆 (国産、乾)、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)、ごま(いり)、はちみつ、かた くり粉、ごま油、ビーフン、じゃがいも	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	773 kcal 32.2 g 21.8 g
13 金	中華丼	○	春雨サラダ 中華風きんぴら 豆腐とわかめのスープ 果物(巨峰)	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)、 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、キャベツ、きゅう り、ごぼう、玉葱、巨峰	745 kcal 33.5 g 20.1 g
17 火	麦ご飯	○	親子焼き 和風サラダ 沢煮鮎 南瓜みたらし団子	牛乳、鶏こま肉(もも)、たまご、ちりめ んじゃこ、カットわかめ、かつお厚削 り、こんぶ、豚モモ(脂肪なし)	水稲穀粒(精白米)、おおむぎ(押麦)、 三温糖、しらたき、上白糖、サラダ油、 ごま(いり)、かたくり粉、白玉粉	しょうが、玉葱、生しいたけ(菌床栽 培、生)、切りみつば、はくさい、にんじ ん、えのきたけ、ごぼう、だいこん、干 し椎茸、ねぎ、西洋かぼちゃ	823 kcal 34.4 g 17.7 g
18 水	麦ご飯	○	野菜メンチカツ もやしのニンニク風味 和風野菜スープ 果物(りんご)	牛乳、豚ひき肉、大豆(水煮缶詰)、牛 乳(調理用)、たまご	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、揚げ 油、ごま油、ごま(いり)	玉葱、キャベツ、ミニトマト、だいずも やし、きゅうり、にんじん、とうもろこ し(かれ冷凍)、にんにく(りん茎)、干 し椎茸、ごぼう、りんご	813 kcal 29.5 g 28.7 g
19 木	玄米入りご飯	○	肉じゃが 野菜の五目炒め 味噌汁(豆腐なめこ葱) オレンジゼリー	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	水稲穀粒(精白米)、水稲穀粒(玄米)、 じゃがいも、しらたき、焼きふ(車 ふ)、サラダ油、上白糖、三温糖	玉葱、にんじん、さいいんげん、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、バレンシアオレンジ、濃縮還元ジュ ース、温州蜜柑缶詰(果肉)	777 kcal 32.2 g 16.2 g
20 金	麦ご飯	○	ししゃものカレー風味揚げ 芋豆サラダ(添) 五目きんぴら 和風大根サラダ 味噌汁	牛乳、ししゃも(生干し) 25g、いんげ んまめ(乾)、かつお厚削り、カットわ かめ、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)、 小麦(玄穀・国産・普通)、かたくり粉、 揚げ油、さつまいも、マヨネーズ(全卵 型)、ごま油、糸こんにやく(黒)、三 温糖、ごま(いり)、サラダ油、上白糖、 はちみつ	にんにく(りん茎)、西洋かぼちゃ、ご ぼう、にんじん、干し椎茸、さいいんげ ん、キャベツ、きゅうり、だいこん、こ まつな	805 kcal 29.4 g 28.7 g
24 火	ご飯	○	家常豆腐・ 中華サラダ 春雨スープ 果物(りんご)	牛乳、豚こま肉(もも)、生揚げ、うずら 卵(水煮缶詰)、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、ごま(い り)、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、グリーンピース(冷凍)、だいずもや し、きゅうり、玉葱、こまつな、りんご	796 kcal 33.6 g 28.7 g
25 水	秋の香りご飯	○	鯖の竜田揚げ おひたし 味噌汁(わかめキャベツ油揚げ) あずき白玉(手作り白玉)	牛乳、かつお厚削り、さば 60g、けずり ぶし、こんぶ、油揚げ、カットわかめ、 米みそ(赤色辛みそ)、米みそ(淡色辛 みそ)、絹ごし豆腐、あずき(乾)	水稲穀粒(精白米)、さつまいも(皮つ ぎ、生)、揚げ油、上白糖、かたくり粉、 白玉粉	にんじん、ごぼう、ぶなしめじ、しょう が、りょくとうもやし、こまつな、キャ ベツ	829 kcal 34.3 g 26.2 g
27 金	ガパオごはん	○	ヤムウンセン(タイ風春雨サラダ) トムヤムクン風スープ サイダーゼリー	牛乳、鶏若鶏肉ひき肉、たまご、豚ひき 肉、むきえび 2L、寒天	水稲穀粒(精白米)、ひまわり油、緑豆 はるさめ、上白糖	玉葱、青ピーマン、赤ピーマン、ほうれ んそう、にんにく(りん茎)、とうがら し(乾)、赤たまねぎ、葉ねぎ、レモン (果汁、生)、セロリ、ぶなしめじ、 しょうが、トマト缶詰(ホール)、温州 蜜柑缶詰(果肉)	781 kcal 34.7 g 22.6 g

※アレルギー食品には記号を表示しています