

[配布用献立表]

2024年 4月

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 | アレルギー たんぱく質 脂質 |
|---------|--------|----|--|---|--|--|------------------------------|
| 10 水 | カレーライス | ○ | わかめサラダ キャベツスープ フルーツヨーグルト | 牛乳, 豚モモ(脂肪なし), ハルメザン チーズ, カットわかめ, ヨーグルト(全 脂無糖) | 水稲穀粒(精白米), おおむぎ(押麦) , 米油, じゃがいも, 薄力粉, 有塩バ ター, 三温糖, はちみつ, 上白糖 | にんにく(りん茎), しょうが, 玉葱, に んじん, りんご, きゅうり, だいこん, エリンギ, キャベツ, とうもろこし(か れ冷凍), 温州蜜柑缶詰(果肉), バイ ンアップル(缶詰) | 853 kcal 32.9 g 26.1 g |
| 11 木 | ご飯 | ○ | ししゃもと竹輪の磯辺揚げ もやしのにんにく風味 味噌汁 果物(りんご) | 牛乳, ししゃも(生干し), たまご, 焼き 竹輪, あおのり, 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), 揚げ油, 薄力粉, ご ま(いり), 黒いりごま, ごま油, じゃ がいも | しょうが, 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), こまつな, りんご | 779 kcal 32.2 g 26.9 g |
| 12 金 | ご飯 | ○ | 豚肉の生姜焼き 五目豆煮 わかめスープ オレンジゼリー | 牛乳, 豚肉切り身 40g(肩ロース), 大 豆(国産, ゆで), 焼き竹輪, 角切り昆 布, かつお厚削り, カットわかめ, 寒天 | 水稲穀粒(精白米), 上白糖, 米油, 板こ んにやく, ごま油, ごま(いり) | しょうが, キャベツ, にんじん, ごぼ う, 干し椎茸, こまつな, 玉葱, バレンソ ウ濃縮還元ジュース, 温州蜜柑缶詰(果 肉) | 783 kcal 31.4 g 24.1 g |
| 17 水 | ご飯 | ○ | ハンバーグ(おろし) ポテトサラダ 酢の物 味噌汁 | 牛乳, 豚ひき肉, 大豆(水煮缶詰), た まご, かつお厚削り, カットわかめ, し らす干し(微乾燥品), こんぶ, 油揚げ, 米みそ(赤色辛みそ), 米みそ(淡色辛 みそ) | 水稲穀粒(精白米), 米油, パン粉(乾 燥), じゃがいも, マヨネーズ(全卵 型), 三温糖 | 玉葱, だいこん, 葉ねぎ, にんじん, きゅうり, とうもろこし(かれ冷凍) , りよくとうもやし, キャベツ, えのき たけ | 791 kcal 32.8 g 28.8 g |
| 19 金 | 麦ご飯 | ○ | 麻婆豆腐・ ごま風味サラダ 春雨スープ バナナアップルゼリー | 牛乳, ・豚ひき肉, 米みそ(赤色辛み そ), 押し豆腐(木綿), 寒天 | 水稲穀粒(精白米), おおむぎ(押麦) , 米油, 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, いら, に んじん, こまつな, バイン濃縮還元 ジュース, バインアップル(缶詰) | 787 kcal 29.7 g 23.4 g |
| 22 月 | ご飯 | ○ | 肉じゃが 野菜の五目炒め 若竹汁 ・りんごゼリー | 牛乳, 豚肩(脂肪なし), かつお厚削り, こんぶ, 絹ごし豆腐, カットわかめ, 寒 天 | 水稲穀粒(精白米), じゃがいも, しら たき, 米油, 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), りよくとうもやし, キャ ベツ, 生しいたけ(菌床栽培, 生), 青 ピーマン, たけのこ(ゆで), りんご(ス レートジュース), りんご(缶詰) | 778 kcal 33.2 g 17.1 g |
| 24 水 | ピザトースト | ○ | キャベツとツナのサラダ・ ホワイトシチュー 果物(清見オレンジ) | 牛乳, ベーコン, ピザ用チーズ, まぐろ 缶詰(水煮フレーク), 鶏若鶏肉モモ(皮 付き), 牛乳(調理性), クリーム(乳脂肪) | 無塩バター, 米油, じゃがいも, 薄力粉, 有 塩バター | 玉葱, マッシュルーム(水煮缶詰), 青 ピーマン, キャベツ, にんじん, ブロッ コリー, オレンジ 72玉 | 748 kcal 32.7 g 37.0 g |
| 25 木 | 麦ご飯 | ○ | チーズ入りオムレツ カレー風味サラダ 白菜スープ バナナヨーグルト | 牛乳, 豚ひき肉, 大豆(水煮缶詰), た まご, 牛乳(調理性), 角チーズ 8mm 角, ヨーグルト(全脂無糖) | 水稲穀粒(精白米), おおむぎ(押麦) , 米油, 上白糖, はちみつ | 生しいたけ(菌床栽培, 生), トマト, 玉 葱, キャベツ, えのきたけ, きゅうり, 赤ピーマン, にんじん, はくさい, バナ ナ | 811 kcal 33.1 g 28.1 g |
| 26 金 | 麦ご飯 | ○ | ピーマンの肉詰め こんにやくサラダ ポテト春巻き キャベツスープ (玉葱セロリ人参) | 牛乳, 豚ひき肉, 大豆(水煮缶詰), た まご, 牛乳(調理性), カットわかめ, プ レスハム | 水稲穀粒(精白米), おおむぎ(押麦) , 米油, パン粉(乾燥), こんにやく(白), 上白糖, ごま油, ごま(いり), じゃが いも, バター, 春巻きの皮, かたくり 粉, 揚げ油 | 青ピーマン, 玉葱, りよくとうもやし, きゅうり, とうもろこし(かれ冷凍), セロリー, にんじん, キャベツ | 761 kcal 26.7 g 24.7 g |
| 30 火 | ご飯 | ○ | 鯖の竜田揚げ ひじきサラダ かきたま汁 果物 | 牛乳, さば 80g, ほしひじき(鉄釜, 乾), たまご, かつお厚削り, こんぶ | 水稲穀粒(精白米), 上白糖, かたくり 粉, 揚げ油, ごま油 | しょうが, キャベツ, きゅうり, にんじ ん, ほうれんそう, 玉葱, いちご | 815 kcal 33.9 g 29.5 g |

※アレルギー食品には記号を表示しています