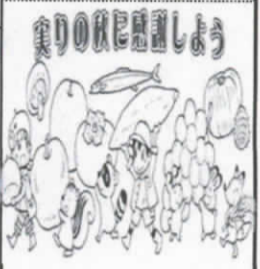




2017年10月予定献立表

港区立高陵中学校

日	献立名	牛乳	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	調味料等	エネルギー たんぱく質	一口メモ	
2月	ちゃんごうどん 肉じゃが りんご	○	豚モモ、むきえび、油揚げ、豚肩、飲用牛乳	でん粉、上白糖、冷凍うどん、油、じゃがいも、三温糖	にんじん、干し椎茸、はくさい、長ねぎ、こまつな、こんにゃく、たまねぎ、サヤインゲン、りんご	だし昆布、中厚削り節、料理酒、食塩、こいくちしょうゆ、本みりん、一味とうがらし、だし汁	797 kcal 38.2 g	♪今月の給食目標♪ 「丈夫な体をつくろう」	
3火	ミルクパン ラザニア 白菜と鶏肉のスープ 巨峰	○	鶏むね肉、調理用牛乳、ミックスチーズ、鶏むね肉、生わかめ、飲用牛乳	ミルクパン、リッチュテツレ、米油、小麦粉、有塩バター、ドライパン粉	にんじん、たまねぎ、セロリ、にんにく、しょうが、トマトジュース、はくさい、巨峰	食塩、こしょう、バジル粉、グローブ粉、トマトピューレ、トマトペースト、ウスターソース、赤ワイン、水、鳥がら、料理酒、白ワイン、うすくちしょうゆ	804 kcal 34.4 g		♪今月の給食マナー目標♪ 「食器の正しい持ち方を知ろう」
4水	カレーピラフ 野菜スープ 大豆とツナのオムレツ	○	豚モモ、大豆、まぐろ缶詰、たまご、調理用牛乳、飲用牛乳	精白米、有塩バター、米油	たまねぎ、にんじん、ホールコーン缶、マッシュルーム、ピーマン、しょうが、もやし、キャベツ	食塩、カレー粉、白ワイン、こしょう、トマトピューレ、鳥がら、料理酒、こいくちしょうゆ、トマトケチャップ、中濃ソース	890 kcal 36.5 g		
5木	里いもご飯 さばのおろしかけ 小松菜のごま風味和え 水菜のすまし汁	○	油揚げ、さば、蒸しかまぼこ、絹ごし豆腐、飲用牛乳	精白米、もち米、さといも、三温糖、白練りゴマ、あられふ	にんじん、枝豆、万能ねぎ、だいこん、こまつな、もやし、水菜	食塩、こいくちしょうゆ、本みりん、うすくちしょうゆ、白みそ、だし昆布、中厚削り節、料理酒	738 kcal 35.5 g		
6金	バターライス・ハッシュドポーク フレンチサラダ 梨	○	豚肩、生クリーム、飲用牛乳	精白米、有塩バター、油、赤ざらめ、小麦粉、三温糖	ホールコーン缶、にんにく、しょうが、ホールトマト缶、にんじん、マッシュルーム、ホールトマト缶、トマトジュース、キャベツ、きゅうり、なし	白ワイン、食塩、こしょう、赤ワイン、ベイリーフパウダー、トマトケチャップ、ウスターソース、鳥がら、八丁味噌、穀物酢、こいくちしょうゆ、洋からし	859 kcal 24.3 g	★ブルーベリーのマフィン★ 10月10日は『目の愛護デー』です。ブルーベリーには「アントシアニン」という目の病気を予防する成分が含まれています。勉強で疲れた目を、いたわりましょう。	
10火	トマトスープパゲッティ ブロッコリーとキャベツのサラダ ブルーベリーのマフィン	○	鶏モモ、いか、たまご、調理用牛乳、飲用牛乳	ハーフパゲッティ、油、オリーブ油、有塩バター、三温糖、でん粉、小麦粉、無塩バター、グラニュー糖	にんにく、たまねぎ、ぶなしめじ、しょうが、ホールトマト缶、にんじん、ブロッコリー、キャベツ、ホールコーン缶、ブルーベリー生	塩、こしょう、鳥がら、トマトケチャップ、ウスターソース、赤ワイン、ベイリーフパウダー、酒、こいくちしょうゆ、タバスコソース、卵、ベーキングパウダー、バニラ、エッセンス	881 kcal 31.2 g		
11水	ご飯 肉豆腐 春雨の中華サラダ	○	豚肩、押し豆腐、飲用牛乳	精白米、油、三温糖、でん粉、緑豆春雨、ごま油	にんじん、たまねぎ、こんにゃく、キャベツ、きゅうり	料理酒、中厚削り節、食塩、こいくちしょうゆ、穀物酢、ラー油	890 kcal 35.8 g		
12木	ご飯 さけの塩バター焼き ごま酢和え 五色野菜のお吸い物	○	生さけ、木綿豆腐、わかめ、飲用牛乳	精白米、有塩バター、三温糖、白すりごま	もやし、きゅうり、だいこん、にんじん、長ねぎ	料理酒、食塩、こしょう、こいくちしょうゆ、だし汁、穀物酢、だし昆布、中厚削り節	726 kcal 33.7 g		
13金	中華風おこわ 卵と野菜の中華スープ 大学いも	○	豚モモ、ホタテ貝柱、たまご、飲用牛乳	精白米、もち米、ごま油、上白糖、でん粉、さつまいも、油、三温糖、水あめ、黒いりごま	にんじん、たけのこ、干し椎茸、しょうが、はくさい、こまつな、たまねぎ	料理酒、食塩、オスターソース、こいくちしょうゆ、鳥がら、こしょう	823 kcal 26.6 g		
16月	サンマの蒲焼き丼 切干し大根の炒め煮 ワカメとカマボコのすまし汁	○	さんま、油揚げ、蒸しかまぼこ、絹ごし豆腐、わかめ、飲用牛乳	精白米、油、でん粉、三温糖、あられふ	しょうが、にんじん、切干し大根、干し椎茸	こいくちしょうゆ、料理酒、本みりん、だし汁、中厚削り節、食塩、だし昆布、うすくちしょうゆ	877 kcal 29.7 g		
17火	はちみつりんごトースト ビーンズシチュー みずなとヒジキのサラダ	○	白いんげん豆、ベーコン短冊、豚肩、ひじき、飲用牛乳	食パン、バター、はちみつ、グラニュー糖、油、じゃがいも、小麦粉、三温糖、ごま油	りんご、にんにく、セロリ、たまねぎ、にんじん、しょうが、パセリ、水菜、だいこん、ホールコーン缶、赤ピーマン	シナモン、白ワイン、食塩、こしょう、チリパウダー、鳥がら、ベイリーフパウダー、トマトケチャップ、中濃ソース、赤ワイン、穀物酢、こいくちしょうゆ、洋からし	860 kcal 27.9 g	『はちみつりんごトースト』 バターにはちみつ、グラニュー糖を練り合わせ、食パンに塗って、スライスした紅玉りんごをのせ、シナモン・グラニュー糖をふりかけてオーブンで焼きます。	
18水	ご飯 ならたまあかけ ポテトの和風サラダ なめこ汁	○	鶏むね肉、たまご、木綿豆腐、わかめ、飲用牛乳	精白米、油、三温糖、でん粉、じゃがいも、ごま油、白すりごま	干し椎茸、たけのこ(ゆで)ハック、セロリ、たまねぎ、にんにく、にんじん、きゅうり、なめこ、長ねぎ	塩、こしょう、オープンシート、穀物酢、こいくちしょうゆ、料理酒、トマトケチャップ、中厚削り節、白みそ、赤みそ	778 kcal 28.5 g		
19木	ソース焼きそば 塩ナムル フルーツ白玉	○	豚肩、いか、青のり、飲用牛乳	油、蒸し中華めん、ごま油、白いりごま、上白糖、白玉粉	にんじん、たまねぎ、キャベツ、チンゲン菜、もやし、こまつな、パイナップル缶、みかん缶	料理酒、食塩、こしょう、こいくちしょうゆ、とんかつソース、ウスターソース、水、一味とうがらし、白ワイン	925 kcal 30.9 g		
20金	きのこカレー 大根のオリエンタルサラダ 柿	○	ベーコン短冊、鶏モモ、飲用牛乳	精白米、油、じゃがいも、小麦粉、赤ざらめ、三温糖、ごま油、白すりごま	にんにく、しょうが、セロリ、にんじん、たまねぎ、エリンギ、ぶなしめじ、りんご、だいこん、きゅうり、黄ピーマン、かき	赤ワイン、カレー粉、鳥がら、塩、こしょう、ベイリーフパウダー、トマトピューレ、中濃ソース、ウスターソース、ガラムマサラ、こいくちしょうゆ、トウバンジャン、穀物酢	940 kcal 23.3 g		
23月	高野ご飯 つみれ汁 竹輪とじゃがいもの旨煮	○	鶏むね肉、高野豆腐、イワシすり身、木綿豆腐、焼き竹輪、飲用牛乳	精白米、もち米、三温糖、でん粉、じゃがいも	干し椎茸、にんじん、ごぼう、こんにゃく、だいこん、しょうが、長ねぎ、こまつな	だし汁、こいくちしょうゆ、中厚削り節、料理酒、本みりん、食塩、白みそ、赤みそ	781 kcal 32.5 g		
24火	わかめご飯 ししゃものフリッター 野菜と里芋の炒め煮 かき卵汁	○	炊込わかめ、ししゃも、たまご、粉チーズ、青のり、鶏むね肉、木綿豆腐、わかめ、飲用牛乳	精白米、白いりごま、米油、小麦粉、さといも、三温糖、でん粉	ごぼう、にんじん、こんにゃく、たけのこ、たまねぎ	ベーキングパウダー、中厚削り節、料理酒、食塩、こいくちしょうゆ	747 kcal 28.2 g	♪おんぶり♪ 学芸発表会にちなんだプリンです。頑張ってください♪	
25水	手作りパン 野菜のクリーム煮 じゃこと野菜のごまサラダ	○	調理用牛乳、鶏むね肉、フリメンジャコ、飲用牛乳	強力粉、三温糖、有塩バター、油、じゃがいも、小麦粉、白すりごま	にんじん、たまねぎ、キャベツ、しょうが、こまつな	ベーキングパウダー、イースト、食塩、白ワイン、鳥がら、こしょう、ベイリーフパウダー、だし昆布、中厚削り節、穀物酢、こいくちしょうゆ	838 kcal 30.9 g		
26木	ご飯 鶏肉&いかの竜田揚げ 白菜のごま和え 吉野汁	○	鶏モモ切り身、いか、鶏むね肉、油揚げ、木綿豆腐、飲用牛乳	精白米、油、でん粉、三温糖、白すりごま、でん粉	しょうが、はくさい、にんじん、こまつな、もやし、干し椎茸、たけのこ、たまねぎ	料理酒、こいくちしょうゆ、だし汁、だし昆布、中厚削り節、食塩	778 kcal 32.4 g		
27金	ガーリックライス ポトフ おんぶり	○	豚モモ、ウィンナー、調理用牛乳、たまご、生クリーム、飲用牛乳	精白米、油、有塩バター、じゃがいも、上白糖	ごぼう、にんにく、たまねぎ、にんじん、セロリ、ブロッコリー、キャベツ、しょうが	食塩、こしょう、こいくちしょうゆ、白ワイン、鳥がら、ベイリーフパウダー、バニラ、エッセンス、ビュアココア	885 kcal 30.9 g		
31火	クリームスパゲッティ グリーンサラダ かぼちゃのチュロス	○	鶏むね肉、ベーコン短冊、調理用牛乳、木綿豆腐、豆乳、飲用牛乳	油、バター、小麦粉、オリーブ油、ハーフスパゲッティ、はちみつ、上新粉、グラニュー糖	にんにく、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、しょうが、パセリ、こまつな、キャベツ、ホールコーン缶、かぼちゃ	白ワイン、水、鳥がら、食塩、こしょう、ベイリーフパウダー、穀物酢、ベーキングパウダー、シナモン	930 kcal 31.7 g	★献立は、食材料の都合で変更することがあります。	



★ブルーベリーのマフィン★
10月10日は『目の愛護(あいご)デー』です。ブルーベリーには「アントシアニン」という目の病気を予防する成分が含まれています。勉強で疲れた目を、いたわりましょう。

10月10日

目の愛護デー

『はちみつりんごトースト』
バターにはちみつ、グラニュー糖を練り合わせ、食パンに塗って、スライスした紅玉りんごをのせ、シナモン・グラニュー糖をふりかけてオーブンで焼きます。

2-2
リクエスト♪
フルーツ白玉

♪おんぶり♪
学芸発表会にちなんだプリンです。頑張ってください♪

3-1
リクエスト♪
かぼちゃのチュロス