



2019年3月予定献立表

<14回>

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	その他	エネルギー たんぱく質
1金	卵入り五目チャーハン 酢豚 白菜スープ	○	豚肉 卵 鶏肉 わかめ 飲用牛乳	精白米 米サラダ油 ごま油 じゃがいも でんぷん なたね油 三温糖	にんにく しょうが 人参 長ねぎ 玉ねぎ ビーマン たけのこ 干し椎茸 白菜	水 酒 濃口しょうゆ 塩 こしょう 穀物酢 鶏がら トマトケチャップ 薄口しょうゆ	839 kcal 31.6 g
4月	ちらし寿司 桃の節句献立 キャベツの柚子香和え すまし汁 白桃ゼリー	○	油揚げ 卵 あなご のり 絹ごし豆腐 寒天 飲用牛乳	精白米 三温糖 米サラダ油 手まり麩 上白糖	人参 干し椎茸 れんこん さやいんげん キャベツ もやし きゅうり ゆず果汁 えのきたけ なばな ネクター 白桃缶	水 酒 だし昆布 穀物酢 塩 だし汁 みりん 濃口しょうゆ 中厚削り節 薄口しょうゆ 白ワイン	726 kcal 25.5 g
5火	コーンピラフ ウイナー入りオムレツ じゃこ入りサラダ キャベツのスープ	○	ウイナー ちりめんじゃこ 卵 鶏肉 飲用牛乳	精白米 米サラダ油 バター	人参 ホールコーン 玉ねぎ 赤ビーマン ビーマン 大根 もやし 小松菜 キャベツ	水 薄口しょうゆ 塩 こしょう パセリ 濃口しょうゆ 酒 トマトケチャップ 白ワイン 穀物酢 ガーリックパウダー 鶏がら ベイリーフ	794 kcal 33.9 g
6水	カレーうどん 1-3 リクエスト ぶりの竜田揚げ 和風ポテト	○	豚肉 ぶり おかか 飲用牛乳	うどん 米サラダ油 三温糖 でんぷん なたね油 じゃがいも	人参 小松菜 長ねぎ 玉ねぎ しょうが さやいんげん	酒 水 中厚削り節 だし昆布 塩 カレー粉 濃口しょうゆ こしょう	868 kcal 40.1 g
7木	ご飯 いかの南蛮揚げ 肉野菜炒め 春雨スープ	○	いか 豚肉 飲用牛乳	精白米 でんぷん なたね油 三温糖 米サラダ油 緑豆春雨	しょうが 長ねぎ キャベツ 人参 もやし 小松菜 白菜	水 濃口しょうゆ 酒 穀物酢 一味唐辛子 塩 こしょう 鶏がら	782 kcal 30.3 g
8金	ピザトースト ポトフ フルーツヨーグルト	○	ベーコン ミックスチーズ 豚肉 ヨーグルト 飲用牛乳	食パン 米サラダ油 じゃがいも 粉糖	ホールトマト にんにく 玉ねぎ ピーマン マッシュルーム 人参 セロリ ブロccoli キャベツ りんご 黄桃缶 みかん缶	塩 こしょう バジル オレガノ 白ワイン 水 鶏がら ベイリーフ 濃口しょうゆ	741 kcal 32.9 g
11月	ナシゴレン もやしのピリ辛和え 海鮮団子スープ インドネシア料理	○	豚肉 鶏肉 卵 たら いか えび 飲用牛乳	精白米 米サラダ油 ごま油 でんぷん	しょうが にんにく ビーマン 赤とうがらし 赤ビーマン ホールコーン レモン果汁 パセリ もやし 小松菜 人参 チンゲン菜 干し椎茸	水 酒 濃口しょうゆ ナンプラー トムヤムペースト 塩 こしょう 豆板醤 穀物酢 鶏がら	707 kcal 32.6 g
12火	ご飯 さばのおろしかけ 小松菜のごまあえ さつま汁	○	さば 鶏肉 木綿豆腐 飲用牛乳	精白米 三温糖 白すりごま 米サラダ油 さつまいも	万能ねぎ 人参 大根 小松菜 キャベツ こんにゃく 長ねぎ	水 塩 薄口しょうゆ 濃口しょうゆ 酒 中厚削り節 赤みそ 白みそ	762 kcal 33.3 g
13水	ご飯 甘酢あんの卵焼き 白菜のごま味噌和え 沢煮椀	○	豚肉 卵 飲用牛乳	精白米 米サラダ油 三温糖 でんぷん 白すりごま 白すりごま	干し椎茸 たけのこ 人参 玉ねぎ グリンピース 白菜 もやし 大根 長ねぎ 糸みつば	水 塩 こしょう 穀物酢 濃口しょうゆ 酒 赤みそ みりん 中厚削り節	787 kcal 30.9 g
14木	スパゲッティシシリアン キャベツとコーンのサラダ かぼちゃのチュロス	○	いか 鶏肉 木綿豆腐 豆乳 飲用牛乳	米サラダ油 スパゲッティ 薄力粉 三温糖 はちみつ 上新粉 なたね油 グラニュー糖	赤とうがらし にんにく 玉ねぎ ホールトマト マッシュルーム ピーマン 人参 キャベツ ホールコーン かぼちゃ	塩 こしょう 白ワイン 鶏がら トマトケチャップ トマトピューレ 水 中濃ソース 濃口しょうゆ パプリカ粉 穀物酢 ベーキングパウダー シナモン	901 kcal 32.7 g
15金	チキンカレーライス ビーンズサラダ デコボン	○	鶏肉 ひよこ豆 飲用牛乳	精白米 米サラダ油 じゃがいも 薄力粉	にんにく しょうが 人参 枝豆 玉ねぎ ホールコーン キャベツ デコボン	水 白ワイン カレー粉 塩 こしょう ベイリーフパウダー 穀物酢 トマトケチャップ 鶏がら 中濃ソース ウスターソース ガラムマサラ 濃口しょうゆ ガーリックパウダー	905 kcal 25.3 g
18月	きな粉揚げパン 1-2-2-1 リクエスト 白菜シチュー わかめサラダ	○	きな粉 鶏肉 調理用牛乳 わかめ 海藻ミックス 飲用牛乳	ショートニングパン なたね油 グラニュー糖 米サラダ油 じゃがいも 無塩バター 薄力粉 三温糖	にんにく 玉ねぎ 人参 白菜 グリンピース キャベツ ホールコーン	白ワイン 水 鶏がら 塩 こしょう ベイリーフパウダー 濃口しょうゆ 穀物酢	826 kcal 25.7 g
19火	赤飯 卒業お祝い献立 鶏の唐揚げねぎソース 菜の花のお浸し お祝いすまし汁 2-2 リクエスト	りんご ジュース	小豆 鶏肉 絹ごし豆腐 わかめ かまぼこ	精白米 もち米 黒いりごま でんぷん なたね油 三温糖	しょうが にんにく 長ねぎ 小松菜 なばな もやし えのきたけ りんごジュース	水 塩 濃口しょうゆ 酒 穀物酢 みりん だし昆布 中厚削り節 薄口しょうゆ	794 kcal 28.7 g
22金	ご飯 鮭のきのこあんかけ キャベツときゅうりのゆかり漬け 生揚げの味噌汁	○	鮭 生揚げ わかめ 飲用牛乳	精白米 でんぷん なたね油 米サラダ油 三温糖	ぶなしめじ えのきたけ きゅうり キャベツ 人参 ゆかり粉 大根	水 酒 濃口しょうゆ みりん 塩 中厚削り節 白みそ 赤みそ	778 kcal 34.0 g

※食材料の都合により、献立を変更する場合があります。