



2019年5月予定献立表

<19回>

2019年5月

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
7 火	春野菜のカレーライス コーンサラダ オレンジゼリー	○	鶏もも肉 プレスハム アガー 飲用水牛乳	精白米 ミサラダ油 じゃがいも 小麦粉 オリーブ油 上白糖	にんにく しょうが 人参 玉ねぎ だけのこ アスパラガス トマト缶 小松菜 キャベツ きゅうり ホールコーン みかんジュース みかん缶	水 白ワイン カレー粉 鶏がら 豚がら ローリエの葉 塩 こしょう トマトケチャップ 中濃ソース ウスターソース ベイリーフパウダー ガラマサラ 濃口しょうゆ 穀物酢	902 kcal 23.5 g
8 水	ご飯 さわらの西京焼き まわかめと切干大根の金平 鶏ごぼ汁	○	さわら 豚肩肉 くきわかめ 鶏もも肉 木綿豆腐 飲用水牛乳	精白米 上白糖 ミサラダ油 白いりごま 三温糖 ごま油	人参 つきこんにゃく 切干大根 ごぼう 長ねぎ	水 酒 西京みそ みりん 濃口しょうゆ 一味唐辛子 中厚削り節 塩	761 kcal 32.4 g
9 木	チーズ入りチリピーズドッグ ツナサラダ 春キャベツのクリーム煮	○	豚ひき肉 大豆 ミックスチーズ まぐろ缶詰 鶏もも肉 調理用牛乳 飲用水牛乳	コッパン ミサラダ油 上白糖 じゃがいも 無塩バター 小麦粉	玉ねぎ キャベツ 人参 きゅうり ホールコーン パセリ	赤ワイン ウスターソース トマトケチャップ トマトピューレ 塩 こしょう ナツメグ チリパウダー 穀物酢 こしょう 白ワイン 水 鶏がら	815 kcal 35.1 g
10 金	ご飯 ★かつおの甘辛揚げ ★二入春雨炒め ★ぐる煮 【★高知県】	○	かつお 豚肩肉 鶏もも肉 生揚げ 竹輪 飲用水牛乳	精白米 でん粉 なたね油 上白糖 ミサラダ油 緑豆春雨 白いりごま ごま油	しょうが 人参 なら 干し椎茸 ごぼう 大根 板こんにゃく さやいんげん	水 酒 濃口しょうゆ みりん 塩 中厚削り節	781 kcal 35.5 g
13 月	グリーンピースご飯 ポテトコロッケ わかめときゅうりのこんにゃく醤油和え 春野菜の豚汁	○	豚ひき肉 卵 わかめ 豚肩肉 木綿豆腐 飲用水牛乳	精白米 ミサラダ油 じゃがいも 小麦粉 パン粉 パン粉 米油 白すりごま ごま油	グリーンピース 玉ねぎ キャベツ きゅうり 長ねぎ にんにく ごぼう 板こんにゃく 大根 人参 だけのこ さやえんどう	水 塩 酒 だし昆布 こしょう 中濃ソース 濃口しょうゆ 中厚削り節 赤みそ 白みそ	878 kcal 26.4 g
14 火	肉うどん いかのカレー揚げ 小松菜のごま和え 抹茶プリン	○	豚肩肉 いか アガー 調理用牛乳 生クリーム 飲用水牛乳	うどん 上白糖 でんぷん なたね油 白練りごま 白すりごま 三温糖 甘納豆	しょうが 干し椎茸 玉ねぎ 白菜 長ねぎ 小松菜 キャベツ もやし 人参	だし汁 水 中厚削り節 濃口しょうゆ 酒 みりん 塩 カレー粉 抹茶	844 kcal 38.6 g
15 水	回鍋肉丼 二郎玉スープ ★河内晩柑 【★特別栽培農産物】	○	豚肩肉 ベーコン 木綿豆腐 卵 飲用水牛乳	精白米 ミサラダ油 三温糖 ごま油 でん粉 白いりごま	にんにく しょうが 人参 キャベツ ピーマン 赤ピーマン もやし 干し椎茸 長ねぎ えのきたけ なら 河内晩柑	水 酒 赤みそ 甜面醬 豆板醤 塩 濃口しょうゆ こしょう 鶏がら	814 kcal 30.9 g
16 木	★シーフードパエリア ★トルティージャ (ポテト入り卵焼き) ★チリンドロン (鶏肉と野菜のトマト煮) 【★スペイン】	○	ウィンナー いか えび あさり ベーコン 卵 鶏もも肉 飲用水牛乳	精白米 オリーブ油 ミサラダ油 じゃがいも	にんにく 玉ねぎ 人参 ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン トマト缶	水 ターメリックパウダー 白ワイン 塩 こしょう 鶏がら トマトケチャップ 中濃ソース パプリカ粉	820 kcal 35.9 g
17 金	ミルクパン チキンマカロニグラタン パイザンヌスープ メロン	○	鶏もも肉 調理用牛乳 生クリーム 粉チーズ ベーコン 飲用水牛乳	ミルクパン マカロニ ミサラダ油 無塩バター 小麦粉 パン粉	玉ねぎ 人参 パセリ セロリ キャベツ 小松菜 アンデスメロン	白ワイン 塩 こしょう 水 鶏がら 濃口しょうゆ	827 kcal 30.3 g
20 月	トマトスープパゲッティ ポテトサラダ ★チュロス 【★スペイン】	○	ベーコン 木綿豆腐 豆乳 飲用水牛乳	スパゲッティ ミサラダ油 じゃがいも 上白糖 はちみつ 小麦粉 なたね油 グラニュー糖	にんにく しょうが 玉ねぎ 小松菜 トマト缶 人参 キャベツ きゅうり	水 鶏がら トマトピューレ トマトケチャップ 濃口しょうゆ 塩 こしょう 赤ワイン パシル 穀物酢 ベーキングパウダー シナモン	803 kcal 24.6 g
21 火	ご飯 鮭の照り焼き キャベツの即席漬け すりごまの味噌汁	○	鮭 木綿豆腐 油揚げ わかめ 飲用水牛乳	精白米 白すりごま	しょうが キャベツ 小松菜 人参 大根 長ねぎ	水 酒 濃口しょうゆ みりん 塩 中厚削り節 白みそ 赤みそ	638 kcal 30.5 g
22 水	葡萄とベーコンのピラフ アスパラ入りグリーンサラダ 興沢山のミネストローネ	○	ベーコン 白いんげん豆 ウィンナー 飲用水牛乳	精白米 ミサラダ油 無塩バター 上白糖 じゃがいも	にんにく 玉ねぎ だけのこ アスパラガス キャベツ きゅうり セロリ 人参 小松菜 トマト缶	水 パセリ 薄口しょうゆ 塩 こしょう 穀物酢 鶏がら トマトケチャップ 赤ワイン 濃口しょうゆ こしょう混合	716 kcal 20.1 g
23 木	ご飯 のりの佃煮 焼きししゃも 江戸菜のおかか和え 肉じゃが	○	刻みのり ししゃも おかか 豚肩肉 飲用水牛乳	精白米 三温糖 白いりごま ミサラダ油 じゃがいも	人参 江戸菜 もやし つきこんにゃく 玉ねぎ さやいんげん	水 濃口しょうゆ みりん 酒 こしょう かつおだし 中厚削り節 塩	706 kcal 25.2 g
24 金	ご飯 春巻き もやしと小松菜の中華サラダ 卵入りワカメスープ	○	豚ひき肉 ベーコン 絹ごし豆腐 わかめ 卵 飲用水牛乳	精白米 ミサラダ油 緑豆春雨 でんぷん ごま油 春巻きの皮 米油 白いりごま	にんにく しょうが 長ねぎ だけのこ 干し椎茸 なら 小松菜 人参 もやし とうがらし えのきたけ	水 酒 塩 こしょう 濃口しょうゆ 鶏ガラスープ 穀物酢 こしょう 鶏がら	792 kcal 26.8 g
27 月	豚キムチ丼 キャベツの塩昆布和え かき玉汁	○	豚肩肉 塩昆布 木綿豆腐 卵 飲用水牛乳	精白米 ミサラダ油 白いりごま 三温糖 でん粉 ごま油	にんにく しょうが 玉ねぎ なら えのきたけ キムチ キャベツ 人参 小松菜	水 酒 濃口しょうゆ 中厚削り節 塩	816 kcal 32.5 g
28 火	豆腐とえびの旨煮丼 浸し豆の和え物 メロン	○	豚ばら肉 絹ごし豆腐 えび 青大豆 おかか 飲用水牛乳	精白米 ミサラダ油 でん粉	しょうが 人参 玉ねぎ 干し椎茸 だけのこ チンゲン菜 小松菜 キャベツ もやし アンデスメロン	水 酒 中厚削り節 塩 こしょう 濃口しょうゆ だし汁 みりん	740 kcal 26.7 g
29 水	2種トースト きなこ・チーズ じゃこサラダ ミートボール入りトマトシチュー	○	きな粉 スライスチーズ ちりめんじゃこ 鶏ひき肉 豚ひき肉 高野豆腐 白いんげん豆 飲用水牛乳	食パン マーガリン はちみつ 三温糖 ミサラダ油 上白糖 でんぷん じゃがいも 無塩バター 小麦粉	キャベツ 人参 小松菜 ホールコーン 玉ねぎ しょうが にんにく セロリ トマト缶	穀物酢 塩 こしょう ナツメグ こしょう 水 鶏がら 赤ワイン トマトケチャップ 中濃ソース チリパウダー	726 kcal 29.1 g
30 木	卵チャーハン 魚の酢豚風 ネギゴマスープ	○	豚ひき肉 卵 ホキ ベーコン 木綿豆腐 飲用水牛乳	精白米 ミサラダ油 ごま油 でん粉 なたね油 三温糖 でんぷん 白いりごま	にんにくしょうが 長ねぎ 人参 玉ねぎ 干し椎茸 ピーマン 赤ピーマン だけのこ えのきたけ 万能ねぎ	水 塩 みりん 酒 濃口しょうゆ こしょう混合 だし汁 トマトケチャップ 穀物酢 鶏がら こしょう	766 kcal 30.1 g
31 金	味噌子キンカツ丼 豆腐とわかめのすまし汁 3色白玉ポンチ	○	鶏むね肉 絹ごし豆腐 わかめ 飲用水牛乳	精白米 なたね油 小麦粉 パン粉 三温糖 上白糖 白玉粉	人参 大根 糸みつば かぼちゃ ぶどうストレートジュース みかん缶 黄桃缶 りんご缶	水 塩 こしょう 八丁味噌 だし汁 みりん 中厚削り節 薄口しょうゆ 白ワイン 抹茶	910 kcal 35.1 g

※食材の都合により、献立を変更することがあります。