



# 2019年10月予定献立表

<20回>

2019年10月

港区立高陵中学校

	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	Kcal g
1	シャージャー種 中華風ゴマドレッシング 抹茶プリン 【★2-2 リクエスト給食】	○	豚肉 凍り豆腐 アガー 牛乳 クリーム	中華めん 油 三温糖 でん粉 ごま油 上白糖 練りごま 甘納豆	きゅうり にんにく しょうが 玉ねぎ 長ねぎ 人参 乾しいたけ だけのこと キャベツ もやし	赤みそ 酒 鶏ガラ 醤油 ハチみそ テンメンジャン トウバンジャン オイスターソース 穀物酢 こしょう 抹茶	909 32.1	Kcal g
2	ごはん ひじきのふりかけ 鯖の竜田揚げ 小松菜の煮浸し 里芋の味噌汁	○	ひじき おかか さば 油揚げ 木綿豆腐 わかめ 牛乳	米 油 三温糖 ごま でん粉 里芋	しょうが 小松菜 白菜 もやし 長ねぎ	厚削り節 赤みそ 酒 みりん 醤油 白ワイン 白みそ	799 34.7	Kcal g
3	★かて飯 ★ゼリーフライ フロッコリー炒め 與汁 【★増玉県】	○	鶏肉 油揚げ おから ベーコン 大豆 絹ごし豆腐 わかめ 牛乳	米 油 じゃが芋 ごま 小豆 小麦粉	ごぼう 人参 大根 乾しいたけ 玉ねぎ 長ねぎ にんにく エリンギ フロッコリー ホールコーン 小松菜	厚削り節 赤みそ 酒 みりん 食塩 薄口醤油 こしょう 中濃ソース ウスターソース カレー粉 白みそ	793 29.8	Kcal g
4	照りマヨビザトースト じゃがいもチップスサラダ マンハッタンクラムチャウダー 巨峰	○	鶏肉 チーズ 海苔 てぼう豆 ベーコン あさり 牛乳	食パン 油 ごま 三温糖 でん粉 マヨネーズ じゃが芋 油 上白糖	にんにく しょうが 玉ねぎ ホールコーン キャベツ 小松菜 人参 セロリ ホールトマト 巨峰	酒 みりん 醤油 穀物酢 食塩 こしょう 白ワイン 鶏ガラ トマトケチャップ 赤ワイン	744 32.0	Kcal g
7	ごはん ししゃもの包み揚げ わかめのおかか和え 生揚げのピリ辛煮	○	ししゃも わかめ おかか 豚肉 生揚げ 牛乳	米 春巻きの皮 油 ごま 三温糖 でん粉	キャベツ 人参 しょうが にんにく 玉ねぎ 乾しいたけ 白菜	厚削り節 酒 こしょう 食塩 醤油 テンメンジャン トウバンジャン	774 29.0	Kcal g
8	豚肉の生姜炒め丼 かき玉汁 ◎梨 【○特別栽培農産物】	○	豚肉 絹ごし豆腐 卵 牛乳	米 油 ごま 三温糖 でん粉	にんにく しょうが 玉ねぎ 長ねぎ 乾しいたけ もやし 人参 えのきだけ 小松菜 梨	厚削り節 酒 みりん 醤油 食塩	785 34.1	Kcal g
9	焼きそばパン 大豆のカレー揚げ 中華風コーンスープ @りんご 【○特別栽培農産物】	○	豚肉 青のり 大豆 鶏肉 卵 牛乳	コッパパン 中華めん 油 でん粉 ごま ごま油	にんにく 玉ねぎ 人参 キャベツ しょうが ホールコーン クリームコーン 小松菜 りんご	中濃ソース 食塩 こしょう カレー粉 酒 鶏ガラ 醤油	746 29.7	Kcal g
10	クリームスープパゲッティ じゃこサラダ ★ブルーベリーマフィン 【★目の愛護デー】	○	ベーコン 牛乳 調製豆腐 じゃこ 卵	スパゲッティ オリーブ油 油 有塩バター 上白糖 小麦粉 無塩バター	にんにく 玉ねぎ ほんしめじ 小松菜 パセリ キャベツ 人参 ホールコーン ブルーベリー	鶏ガラ ベイリーフ 食塩 穀物酢 こしょう ベーキングパウダー	869 27.9	Kcal g
11	★菜ごはん 鮭の紅葉焼き 青大豆入り青のり和え なめこの味噌汁 【★十三夜】	○	昆布 鮭 青大豆 青のり 絹ごし豆腐 わかめ 牛乳	米 もち米 粟 ごま マヨネーズ 三温糖	人参 白菜 ほんしめじ 長ねぎ なめこ 小松菜	厚削り節 白みそ 酒 みりん 食塩 こしょう 醤油 ハチみそ	798 39.6	Kcal g
15	マーボー豆腐丼 キャベツときゅうりの華風和え 菊花入りカルピス寒天	○	豚肉 凍り豆腐 絹ごし豆腐 寒天 カルピス 牛乳	米 油 三温糖 でん粉 ごま油 ごま 上白糖	にんにく しょうが 玉ねぎ 長ねぎ 人参 乾しいたけ だけのこと キャベツ きゅうり 菊のり みかん缶	赤みそ 酒 鶏ガラ 食塩 醤油 ハチみそ テンメンジャン トウバンジャン さんしょう 穀物酢	785 26.4	Kcal g
16	カレーピラフ 角切りポテトサラダ 豆乳スープ	○	ソーセージ ハム ベーコン 鶏肉 調製豆腐 牛乳	米 油 有塩バター じゃが芋 上白糖	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 マッシュルーム きゅうり エリンギ かぶ 小松菜	酒 食塩 醤油 カレー粉 ターメリック粉 こしょう 穀物酢 鶏ガラ ローリエ	747 22.1	Kcal g
17	さんまごはん 野菜の磯和え ★はちど汁 【★宮城県】	○	さんま 海苔 鶏肉 牛乳	米 三温糖 ごま 油粒 小麦粉	人参 白菜 ほんしめじ ごぼう 大根 長ねぎ 小松菜	厚削り節 酒 みりん 醤油 さんしょう 食塩	754 28.7	Kcal g
18	3色カラフルジャムサンド ★バックヘンデルサラダ (チキンカツ入りサラダ) さつまいものポターージュ 【★オーストラリア】	○	鶏肉 大豆 ベーコン 牛乳 調製豆腐 クリーム	食パン 黒砂糖食パン パンキン食パン 小麦粉 パン粉 油 上白糖 さつまいも 有塩バター	いちごジャム ブルーベリージャム レモン果汁 キャベツ 小松菜 人参 玉ねぎ パセリ	食塩 こしょう 穀物酢 鶏ガラ ローリエ	805 31.6	Kcal g
21	ごはん 鮭の玉ねぎソースがけ 春雨炒め 豚汁	○	鮭 豚肉 絹ごし豆腐 牛乳	米 上白糖 油 緑豆はるさめ ごま ごま油 こんにゃく じゃが芋	玉ねぎ 人参 にら ごぼう 大根 長ねぎ 小松菜	厚削り節 赤みそ 酒 みりん 醤油 食塩 白みそ	770 37.4	Kcal g
23	ごはん 鮭のふりかけ 揚げ豆腐 小松菜のごま和え さつまいもの味噌汁	○	鮭 絞り豆腐 卵 油揚げ わかめ 牛乳	米 ごま油 ごま 油 上白糖 三温糖 さつまいも	人参 乾しいたけ 小松菜 もやし 大根 長ねぎ	厚削り節 赤みそ 酒 みりん 食塩 こしょう 薄口醤油 醤油 白みそ	795 35.5	Kcal g
24	ごはん ★グリーンサラダ ★アプフェルシュトーデル 【★オーストラリア】	○	牛肉 牛乳	米 油 ラード じゃが芋 上白糖 パン粉 有塩バター 春巻きの皮 小麦粉 粉糖	にんにく セロリ 玉ねぎ マッシュルーム パセリ 小松菜 キャベツ きゅうり りんご レモン	赤ワイン 鶏ガラ トマトピューレ パプリカ デミグラスソース 食塩 穀物酢 こしょう シナモン	899 26.7	Kcal g
25	★アコーディオンサンド 米粉のマカロニ入り野菜スープ 秋のフルーツヨーグルト 【★学芸発表会】	○	豚肉 チーズ ツナ ベーコン 調製豆腐 てぼう豆 ヨーグルト 牛乳	ソフトフランスパン 油 じゃが芋 米粉マカロニ 粟	にんにく 玉ねぎ パセリ セロリ 人参 キャベツ 小松菜 みかん缶 りんご缶 ぶどう缶	食塩 こしょう トマトピューレ ケチャップ パセリ オレガノ 穀物酢 カレー粉 鶏ガラ 醤油	750 30.1	Kcal g
29	ごはん アツフライ ★土ほろ ★ピカド (さつまいもの和風ポターージュ) 【★鳥取県】	○	アジ 豚肉 蒸しかまぼこ 鶏肉 牛乳	米 薄力粉 パン粉 油 つきこんにゃく ごま 三温糖 さつまいも	ごぼう 人参 もやし 乾しいたけ 大根 葉ねぎ	厚削り節 酒 食塩 こしょう 中濃ソース みりん 醤油 薄口醤油	809 35.1	Kcal g
30	キャロットライスのエビクリームソースがけ コーンサラダ パンキンパイ	○	鶏肉 海老 牛乳 チーズ ハム 調製豆腐	米 有塩バター 油 小麦粉 米粉 オリーブ油 上白糖 三温糖 バイシート	人参 玉ねぎ マッシュルーム パセリ 小松菜 キャベツ きゅうり ホールコーン かぼちゃ	白ワイン 鶏ガラ ローリエ 食塩 こしょう 穀物酢 シナモン	911 30.0	Kcal g
31	ごはん さんまの味噌煮 切干大根の華風和え 卵入りきのこ汁	○	さんま 角昆布 絹ごし豆腐 卵 牛乳	米 上白糖 ごま油 ごま でん粉	しょうが にんにく 長ねぎ 切干大根 きゅうり 人参 もやし キャベツ 乾しいたけ えのきだけ ぶなしめじ 小松菜	赤みそ 厚削り節 酒 みりん 醤油 穀物酢 食塩	835 33.1	Kcal g

※食材の都合により、献立を変更することがあります。