



# 2019年12月予定献立表

<17回>

2019年12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
2月	★だごめし 小松菜のおかまコチノエ 鶏ごぼろ味噌汁 ★きび団子 【★岡山県】	○	たご 海苔 おかま 鶏肉 油揚げ 木綿豆腐 厚削り節 赤みそ 絹ごし豆腐 きな粉 牛乳	米 ごま マヨネーズ 油 ごま油 きび 白玉粉 上白糖	しょうが ごぼう 人参 小松菜 もやし 長ねぎ	料理酒 みりん 食塩 醤油 白みそ	750 32.3	Kcal g
3火	冬野菜のカレーライス じゃこサラダ ぶどう寒天	○	豚肉 じゃこ 粉寒天 牛乳	米 油 小麦粉 上白糖	にんにく しょうが 人参 玉ねぎ れんこん 大根 かぶ 白菜 ブロッコリー 小松菜 トマト缶 キャベツ ホールコーン ぶどうジュース	カレー粉 鶏ガラ 豚骨 ローリエ 食塩 醤油 こしょう トマトケチャップ 中濃ソース ウスターソース garam masala クミン コリアンダー粉 穀物酢 りんご酢 こしょう	821 22.1	Kcal g
4水	ごはん 鮭の西京焼き 小松菜のすりごま和え 大豆の甘辛揚げ 卵入りあんかけ汁	○	しろさけ 大豆 豚肉 絹ごし豆腐 卵 厚削り節 牛乳	米 三温糖 ごま でん粉 油	小松菜 人参 もやし 大根 えのきたけ 白菜	料理酒 西京みそ みりん 醤油 食塩	785 38.8	Kcal g
5木	白ごまハニートースト あさりのカリッとサラダ かぶと鶏肉のクリームシチュー @のりこ 【〇特別栽培産物】	○	あさり てぼう豆 鶏肉 牛乳 調整豆腐	食パン 無塩バター はちみつ 練りごま でん粉 油 ごま油 上白糖 有塩バター 小麦粉	しょうが キャベツ 小松菜 人参 にんにく エリンギ かぶ 玉ねぎ パセリ りんご	醤油 黒こしょう ガーリックパウダー 穀物酢 食塩 白ワイン 鶏ガラ	790 26.0	Kcal g
6金	しらす入りわかめごはん イカのかりんと揚げ 野菜の香味醤油和え かき玉汁	○	しらすいか 鶏肉 絹ごし豆腐 卵 厚削り節 牛乳	米 ごま 上白糖 でん粉 油 ごま油	しょうが キャベツ もやし 小松菜 ねぎ にんにく 人参 えのきたけ	わかめごはんの素 料理酒 みりん 醤油 食塩	760 35.5	Kcal g
9月	ハムチーズトースト ツッパ入りマカロニサラダ カレースープ @のりこ 【〇特別栽培産物】	○	ハム チーズ ツッパ ひよこ豆 豚肉 牛乳	食パン マカロニ 油 上白糖 じゃが芋 有塩バター 米粉	パセリ キャベツ 人参 小松菜 にんにく 玉ねぎ しょうが りんご	穀物酢 食塩 こしょう バジル 鶏ガラ 醤油 カレー粉	772 32.1	Kcal g
10火	ごはん ししゃものフライ 春雨ゆめ かぶの味噌汁	○	削り節 ししゃも 豚肉 油揚げ 絹ごし豆腐 厚削り節 赤みそ 牛乳	米 ごま油 ごま 三温糖 小麦粉 パン粉 油 はるさめ	小松菜 にんにく 人参 にら かぶの葉 長ねぎ	みりん 醤油 料理酒 こしょう 中濃ソース 白みそ	763 26.7	Kcal g
11水	鶏あんかけチャーハン 大根とじゃこのカリカリサラダ 大芋手	○	豚肉 卵 じゃこ 牛乳	米 ごま油 ごま でん粉 油 さつまい 三温糖 水あめ	にんにく しょうが 長ねぎ 人参 玉ねぎ チンゲンサイ 大根 キャベツ	料理酒 食塩 醤油 こしょう 鶏ガラ 穀物酢 みりん	837 22.1	Kcal g
12木	ごはん 鮭の味噌マヨネーズ焼き わかめときゅうりのにんにく醤油和え 豚汁	○	さけ 赤みそ 乾燥わかめ 豚肉 絹ごし豆腐 厚削り節 牛乳	米 マヨネーズ ごま ごま油 油 こんにやく じゃが芋	キャベツ きゅうり 長ねぎ にんにく ごぼう 大根 人参 小松菜	こしょう 醤油 料理酒 白みそ	765 35.5	Kcal g
13金	チキンピラフ 卵焼き トマトソースがけ 小松菜サラダ 白菜と豚肉のスープ	○	鶏肉 押し豆腐 卵 豚肉 牛乳	精白米 油 有塩バター 上白糖 オリーブ油	にんにく 玉ねぎ 人参 小松菜 キャベツ もやし しょうが 白菜	パセリ 食塩 醤油 こしょう みりん トマトケチャップ 穀物酢 鶏ガラ 料理酒	837 33.4	Kcal g
16月	♥醤油ラーメン 卵の花団子 野菜の単食和え おかしな目玉焼き (焼入り牛乳寒天) 【♥1-1 リクエスト給食】	○	豚肉 乾燥わかめ なると 凍り豆腐 おから 粉寒天 牛乳	蒸し中華めん 油 ごま油 でん粉 揚げ油 三温糖 ごま 上白糖	にんにく しょうが もやし 小松菜 長ねぎ 人参 キャベツ 黄桃	鶏ガラ みりん 醤油 こしょう 料理酒 穀物酢 トマトケチャップ	803 30.4	Kcal g
17火	ごはん ホックのバター醤油焼き こんにやくと野菜の炒め物 卵入りもすく汁	○	ほっけ 豚肉 鶏肉 絹ごし豆腐 もすく 卵 厚削り節 牛乳	米 有塩バター 油 つきこんにやく ごま ごま油 でん粉	にんにく 玉ねぎ にら しょうが 長ねぎ 白菜	みりん 醤油 料理酒 食塩 こしょう	788 36.0	Kcal g
18水	★ドミニカ風ごはん ★ポジョギサド (チキンのトマト煮) グリーンサラダ ほうれん草とコーンのスープ ★@キャラメルバナナ 【★ドミニカ共和国 〇特別栽培産物】	○	鶏肉 豚肉 牛乳	米 油 三温糖 上白糖 はちみつ	レモン果汁 にんにく 玉ねぎ 赤玉ねぎ ピーマン とうがらし 小松菜 キャベツ きゅうり しょうが 人参 エリンギ ホールコーン ほうれん草 バナナ	食塩 オレガノ粉 こしょう トマトペースト ウスターソース 食塩 穀物酢 コリアンダー粉 りんご酢 鶏ガラ 醤油 こしょう シナモン ラム酒	819 27.8	Kcal g
19木	ミルクパン さつまいものグラタン ハイザンヌスープ @のりこ 【〇特別栽培産物】	○	鶏肉 牛乳 生クリーム 粉チーズ ハム	ミルクパン さつまい 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 りんご	白ワイン 食塩 こしょう 鶏ガラ 醤油	798 27.9	Kcal g
20金	★☆かぼちゃのほうとう ☆せいだのたまし ★野菜の柚子香和え @みかん 【★冬至 ☆山梨県 〇特別栽培産物】	○	鶏肉 油揚げ 厚削り節 赤みそ 牛乳	ほうとう麺 油 じゃが芋 ごま 三温糖 ごま油	ごぼう 乾しいたけ 人参 大根 白菜 長ねぎ かぼちゃ 小松菜 大根 ゆず みかん	料理酒 みりん 醤油 白みそ	785 25.4	Kcal g
23月	ごはん さわらの鰻焼 炒り豆腐 じゃがいもの具汁	○	さわら 鶏肉 押し豆腐 大豆 油揚げ 乾燥わかめ 厚削り節 赤みそ 牛乳	米 三温糖 でん粉 油 ごま油 じゃが芋	ゆず果汁 しょうが 人参 長ねぎ 小松菜	料理酒 だし汁 みりん 醤油 食塩 白みそ	760 38.6	Kcal g
24火	カレーピラフ 鶏の唐揚げ 米粉のマカロニ入り野菜スープ ★チョコカップケーキ 【★クリスマス】	○	ソーセージ 鶏肉 てぼう豆 豚肉 牛乳	米 油 有塩バター でん粉 米粉マカロニ 小麦粉 上白糖 無塩バター 粉糖	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 エリンギ ホールコーン セロリ キャベツ 小松菜 パセリ	料理酒 食塩 醤油 カレー粉 ターメリック粉 こしょう 鶏ガラ ベーキングパウダー ビュアココア チョコチップ	917 32.2	Kcal g

※食材の都合により、献立を変更することがあります。