



2020年2月予定献立表

<18回>

2020年2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
3月	ごはん ★いわしのかば焼き 小松菜のすりごま和え ★大豆の甘辛揚げ かき玉汁 【★節分】	○	いわし 大豆 絹ごし豆腐 卵 厚削り節 牛乳	米 でん粉 油 三温糖 ごま	しょうが 小松菜 人参 緑豆もやし えのきたけ	料理酒 みりん 醤油 食塩	827 33.1	Kcal g
4火	ごはん ポークストロガノフ ツナサラダ りんご	○	豚肉 牛乳 生クリーム ツナ	米 油 小麦粉 上白糖	玉ねぎ・マッシュルーム パセリ キャベツ 人参 きゅうり ホールコーン りんご	白ワイン 鶏ガラ 食塩 こしょう 穀物酢	777 30.9	Kcal g
5水	★鶏飯 ★がね (さつまいもの天ぷら) わかめのおかか和え ★白玉団子の黒蜜きな粉 【★鹿児島県】	○	鶏肉 卵 海苔 わかめ 削り節 絹ごし豆腐 きな粉 牛乳	米 上白糖 油 さつまい 小麦粉 米粉 ごま 白玉粉 黒砂糖	乾しいたけ さやえんどう しょうが 人参 キャベツ	料理酒 みりん 醤油 食塩 鶏ガラ	806 27.1	Kcal g
6木	★長崎ちゃんぽん ♥肉まん かぶの塩昆布和え 【★長崎県 ♥3-1 リクエスト給食】	○	豚肉 蒸しかまぼこ あさり いか えび うすらの卵 塩昆布 牛乳	ちゃんぽん麺 油 ごま油 でん粉 強力粉 上白糖 小麦粉	しょうが にんにく 人参 たけのこ きくらげ 緑豆もやし キャベツ たけのこ 乾しいたけ 葉ねぎ にら かぶ	料理酒 鶏ガラ 豚骨 食塩 醤油 こしょう ベーキングパウダー	793 35.1	Kcal g
7金	手作りカレーパン ツナ入りマカロニサラダ クリームスープ	○	牛乳 豚肉 ツナ 鶏肉	強力粉 上白糖 油 有塩バター 生パン粉 マカロニ じゃが芋	玉ねぎ 人参 キャベツ 小松菜 にんにく エリンギ	イーストフード 食塩 カレー粉 こしょう ナツメグ ケチャップ ウスターソース 穀物酢 こしょう バジル 鶏ガラ ローリエ	775 31.8	Kcal g
10月	ごはん おかかふりかけ イカの磯辺揚げ 春雨炒め 豚汁	○	糸削り節 いか 青のり 豚肉 絹ごし豆腐 厚削り節 赤みそ 牛乳	米 ごま 三温糖 小麦粉 油 緑豆はるさめ ごま油 こんにゃく じゃが芋	にんにく 人参 にら ごぼう 大根 長ねぎ 小松菜	醤油 食塩 みりん 料理酒 白みそ	822 35.9	Kcal g
12水	ごはん ★鮭のチャンチャン焼き わかめときゅうりの香味醤油和え 肉じゃが 【★北海道】	○	さけ 赤みそ わかめ 豚肉 厚削り節 牛乳	米 三温糖 有塩バター ごま ごま油 油 しらたき じゃが芋	キャベツ 人参 えのきたけ 玉ねぎ きゅうり 長ねぎ にんにく さやいんげん	料理酒 みりん 醤油 食塩 こしょう	762 35.7	Kcal g
13木	二種トースト (ガーリック・シナモン) ツナマヨポテトサラダ クラムチャウダー ◎はるか 【◎特別栽培産物】	○	ツナ いんげん豆 鶏肉 あさり 牛乳 調製豆乳 生クリーム	食パン 有塩バター グラニュー糖 じゃが芋 マヨネーズ 油 小麦粉	にんにく パセリ 人参 きゅうり キャベツ セロリ 玉ねぎ はるか	シナモン 食塩 こしょう 白ワイン 鶏ガラ	743 27.3	Kcal g
14金	豚肉の生姜炒め丼 かまぼこのすまし汁 チョコプリン	○	豚肉 鶏肉 蒸しかまぼこ わかめ 厚削り節 牛乳 卵	米 油 ごま 三温糖 でん粉 上白糖 チョコレート	にんにく しょうが 玉ねぎ 長ねぎ 乾しいたけ 緑豆もやし えのきたけ 小松菜	料理酒 みりん 醤油 食塩 薄口醤油	897 37.1	Kcal g
17月	ごはん ★アドボ (鶏肉の甘酢煮) ★ニラガ (野菜スープ) ★バナナパン 【★フィリピン】	○	鶏肉 うすらの卵 豚肉 牛乳	米 油 じゃが芋 三温糖 春巻きの皮 粉糖	にんにく 玉ねぎ しょうが 人参 白菜 チンゲンサイ バナナ	料理酒 みりん 穀物酢 醤油 こしょう 白ワイン 鶏ガラ ローリエ 食塩	900 30.9	Kcal g
18火	ごはん のりとあさりの佃煮 卵焼きの甘酢あんかけ 小松菜のおかか和え 味噌けんちん汁	○	刻み海苔 あさり 押し豆腐 卵 削り節 油揚げ 木綿豆腐 厚削り節 赤みそ 牛乳	米 三温糖 ごま 油 上白糖 でん粉 ごま油 こんにゃく	人参 長ねぎ 乾しいたけ たけのこ 小松菜 緑豆もやし ごぼう 大根	醤油 みりん 食塩 料理酒 米酢 白みそ	775 36.2	Kcal g
19水	ごはん ホキのフライ カレーチキンサラダ 野菜スープ	○	ホキ 鶏肉 いんげん豆 豚肉 牛乳	米 小麦粉 パン粉 油 上白糖 じゃが芋	しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ 小松菜 人参 セロリ	料理酒 食塩 こしょう オールスパイス ケチャップ 中濃ソース 醤油 こしょう カレー粉 ターメリック粉 パプリカ粉 穀物酢 鶏ガラ	771 33.5	Kcal g
20木	♥豚骨ラーメン 揚げたごやき じゃこキャベツの華風和え デコボン 【♥1-3 リクエスト給食】	○	豚肉 なた 調製豆乳 たこ 青のり 糸削り節 じゃこ 牛乳	蒸し中華めん 油 ごま油 じゃが芋 でん粉 ごま 上白糖	にんにく しょうが 葉ねぎ 玉ねぎ 緑豆もやし 小松菜 キャベツ 人参 デコボン	豚骨 みりん 食塩 薄口醤油 こしょう お好み焼きソース 穀物酢 醤油	762 29.9	Kcal g
21金	ごはん サワラの西京焼き 金平ごぼう 卵入りあんかけ汁	○	さわら 豚肉 絹ごし豆腐 卵 厚削り節 牛乳	米 ごま油 ごま 三温糖 でん粉	人参 ごぼう とうがらし 大根 えのきたけ 白菜 小松菜	西京みそ 料理酒 醤油 食塩	758 35.3	Kcal g
25火	肉味噌あんかけ卵チャーハン 大根とじゃこのカリカリサラダ 焼きいももち	○	卵 豚肉 凍り豆腐 赤みそ じゃこ 牛乳	米 ごま油 油 三温糖 でん粉 じゃが芋	にんにく しょうが 長ねぎ 玉ねぎ 人参 乾しいたけ たけのこ 大根 キャベツ	料理酒 食塩 醤油 こしょう みりん 鶏ガラ 八丁みそ テンメンジャン トウバンジャン さんしょう 穀物酢	885 26.9	Kcal g
26水	ごはん わかさぎのチーズフライ 五目金平 鶏ゴボウ味噌汁	○	わかさぎ チーズ さつまい揚げ 鶏肉 油揚げ 木綿豆腐 厚削り節 赤みそ 牛乳	米 小麦粉 パン粉 油 ごま油 こんにゃく ごま 三温糖	パセリ 人参 ごぼう れんこん とうがらし 長ねぎ	料理酒 食塩 こしょう 醤油 白みそ	764 33.2	Kcal g
27木	ドライカレーライス 野菜チップス パイザンヌスープ	○	レンズ豆 豚肉 ハム 牛乳	米 有塩バター 油 じゃが芋 さつまい	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 ピーマン ホールトマト かぼちゃ れんこん ごぼう セロリ キャベツ 小松菜 パセリ	食塩 カレー粉 ターメリック粉 赤ワイン ケチャップ ウスターソース ガラムマサラ クミン コリアンダー粉 こしょう 鶏ガラ 醤油	808 24.8	Kcal g
28金	ヨーグルトフレンチトースト ハーブチキンサラダ ポークビーンズ デコボン	○	卵 ヨーグルト 鶏肉 金時豆 いんげん豆 豚肉 牛乳	食パン 上白糖 有塩バター オリーブ油 油 じゃが芋 薄力粉 三温糖	にんにく 玉ねぎ キャベツ 小松菜 人参 セロリ ホールトマト デコボン	バニラエッセンス 白ワイン 食塩 こしょう バジル タイム 穀物酢 赤ワイン 鶏ガラ ローリエ ケチャップ 中濃ソース チリパウダー	794 28.9	Kcal g

※食材の都合により、献立を変更することがあります。