



# 2020年8・9月予定献立表

<25回>

2020年8・9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
25	火 ドライカレーライス グリーンサラダ ずいか	○	豚肉 レンズ豆 高野豆腐 牛乳	精白米 バター 油 上白糖	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 ビーマン トマト缶 小松菜 キャベツ きゅうり ずいか	水 塩 カレー粉 ターメリック 赤ワイン トマトケチャップ ウスターソース 中濃ソース ガラムマサラ クミン コリアンダー 黒こしょう 酢 りんご酢 白こしょう	773 25.0 Kcal
26	水 肉味噌うどん じゃがいもと野菜の炒め物 パインゼリー	○	豚肉 高野豆腐 みそ 八丁みそ アガー 牛乳	うどん 油 三温糖 でん粉 ごま油 じゃが芋 上白糖	にんにく しょうが 玉ねぎ 長ねぎ 人参 干しいたけ たけのこ 小松菜 とうもろこし パセリ バインジュース バイン缶	だし汁 トウバジャン 料理酒 水 鶏がら 醤油 塩 黒こしょう カレー粉	744 29.1 Kcal
27	木 黒ゴマハニートースト ツナ入りマカロニサラダ 鶏肉のトマトシチュー	○	ツナ 鶏肉 いんげん豆 牛乳	食パン バター はちみつ 上白糖 白ごま 黒ごま マカロニ 油 じゃが芋 バター 薄力粉 三温糖	キャベツ 人参 小松菜 にんにく 玉ねぎ セロリ しめじ トマト缶	酢 塩 黒こしょう パセリ 水 鶏がら ローリエ 赤ワイン トマトケチャップ 中濃ソース チリパウダー	826 29.8 Kcal
28	金 豆腐肉丼 ニラスープ キャンディーポテト	○	豚肉 みそ 豆腐 鶏卵 牛乳	精白米 油 三温糖 ごま油 でん粉 白ごま さつま芋 バター	にんにく しょうが 人参 干しいたけ キャベツ ビーマン 赤ピーマン 長ねぎ えのき じゃ	水 テンメンジャン トウバジャン 料理酒 塩 醤油 黒こしょう 鶏がら	889 30.4 Kcal
31	月 豚肉とコーンのスタミナライス ジャーマンポテト ひよこ豆のスープ	○	豚肉 ワインナー ビヨコ豆 牛乳	精白米 油 バター じゃが芋	にんにく しょうが 玉ねぎ ホールコーン パセリ セロリ 人参 キャベツ 小松菜	水 料理酒 塩 醤油 黒こしょう 鶏がら	727 24.1 Kcal
1	火 ごはん サバの塩田揚げ ♥たなききゅうり スタミナ豚汁 【♥2-2 1/クエスト給食】	○	さば 豚肉 豆腐 みそ 牛乳	精白米 でん粉 油 ごま油 こんにゃく じゃが芋	しょうが きゅうり にんにく ごぼう 大根 人参 長ねぎ じゃ	水 料理酒 醤油 だし削り節	792 31.1 Kcal
2	水 ゆかりごはん 魚の酢豚 豚入りわかめスープ 角切りりんごゼリー	○	ホキ 豚肉 豆腐 鶏卵 アガー 牛乳	精白米 でん粉 油 三温糖 白ごま ごま油 上白糖	ゆかり粉 ビーマン 赤ピーマン しょうが 玉ねぎ 人参 たけのこ 干しいたけ えのき 長ねぎ りんごジュース りんご	水 料理酒 トマトケチャップ だし汁 酢 醤油 鶏がら 塩 黒こしょう	794 29.0 Kcal
3	木 ♥揚げパン(ココア) ハーフチキンサラダ ココンスープ 梨 【♥1-1-1-2-1-3-2-2 1/クエスト給食 ♥2-1-2-3 1/クエスト給食】	○	鶏肉 牛乳	ミルクパン 油 グラニュー糖 オリブ油 上白糖 バター 米粉	にんにく 玉ねぎ キャベツ 小松菜 人参 とうもろこし パセリ クリームココア 梨	ココア 白ワイン 塩 黒こしょう パセリ タイム 酢 水 鶏がら ローリエ	747 25.4 Kcal
4	金 ごはん 鮭の玉ねぎソースがけ こんにゃくと豚肉の炒め物 鶏ごぼう汁	○	さけ 豚肉 鶏肉 豆腐 牛乳	精白米 上白糖 油 こんにゃく 白ごま ごま油	玉ねぎ にんにく じゃ ごぼう 人参 長ねぎ	水 料理酒 だし汁 みりん 醤油 だし削り節 塩	748 33.9 Kcal
7	月 豚入りチキンライス ポテトサラダ ♥クラムチャウダー 【♥2-2 1/クエスト給食】	○	鶏肉 鶏卵 あさり いんげん豆 牛乳 豆乳 生クリーム	精白米 油 バター じゃが芋 上白糖 薄力粉	玉ねぎ 人参 キャベツ セロリ パセリ	水 塩 黒こしょう トマトケチャップ ハブリカ みりん 酢 白ワイン 鶏がら	820 29.8 Kcal
8	火 ごはん かつおの香味ソースがけ ニラ入り春雨炒め ★くさ巻 【★高知県】	○	かつお 豚肉 鶏肉 生揚げ ちくわ 牛乳	精白米 でん粉 油 上白糖 ごま油 緑豆春雨 白ごま 里芋 こんにゃく	しょうが にんにく 長ねぎ パセリ 人参 じゃ ごぼう 干しいたけ 大根 さやいんげん	水 料理酒 醤油 みりん 酢 だし汁 だし削り節	865 37.3 Kcal
9	水 ★五目あんかけ焼きそば ★桜花ショウマイ ★桜花入りミルクプリン 【★重慶の都】	○	豚肉 えび いか 鶏肉 アガー 牛乳	中華糖 油 でん粉 ごま油 もちろ 上白糖	しょうが にんにく 干しいたけ 玉ねぎ 人参 たけのこ 白菜 チンゲンサイ 菊の花みかん缶	料理酒 水 鶏がら 塩 酢 醤油 オイスターソース 黒こしょう ターメリック	794 35.5 Kcal
10	木 パインパン さつまいものグラタン ♥ジュリエンスープ 梨 【♥1-1 1/クエスト給食】	○	鶏肉 牛乳 生クリーム チーズ	パインパン さつま芋 油 バター 薄力粉 米粉 パン粉	玉ねぎ 人参 パセリ キャベツ 梨	塩 白こしょう だし汁 水 鶏がら 料理酒 醤油 黒こしょう	821 28.3 Kcal
11	金 ごはん ししゃものフライ 小松菜のおかか和え 肉豆腐	○	ししゃも 糸削り節 豚肉 豆腐 牛乳	精白米 薄力粉 パン粉 油 こんにゃく 三温糖	人参 小松菜 もやし 玉ねぎ えのき さやいんげん	水 料理酒 白こしょう 中濃ソース 醤油 みりん だし削り節 塩	761 32.4 Kcal
14	月 ごはん 鮭の味噌マヨネーズ焼き 卵の花の炒り煮 じゃがいもの炭汁	○	さけ みそ ちくわ おから 大豆 油揚げ わかめ 牛乳	精白米 マヨネーズ ごま油 こんにゃく じゃが芋	人参 干しいたけ 長ねぎ 大根 長ねぎ 小松菜	水 こしょう だし汁 料理酒 みりん 薄口醤油 だし削り節	787 35.8 Kcal
15	火 ★手作りナン ★キーマカレー ★アチャール(インドのピクルス) 【★インド ♥2-1 1/クエスト給食】	○	牛乳 鶏肉 レンズ豆 高野豆腐 牛乳	強力粉 薄力粉 上白糖 油 でん粉	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 グリンピース トマト缶 きゅうり 大根	ベーキングパウダー パン酵母 塩 塩 水 鶏がら 中濃ソース トマトペースト ウスターソース 赤ワイン 醤油 カレー粉 黒こしょう ガラムマサラ タイム オールスパイス シナモン りんご酢 ターメリック クミン コリアンダー チリパウダー	747 30.8 Kcal
16	水 ツナと人参のピラフ ★けいぞ 豚入りトマトスープ 【★インド】	○	ツナ 豚肉 鶏肉 鶏卵 牛乳	精白米 油 バター じゃが芋 きょうざの皮 でん粉	玉ねぎ 人参 とうもろこし パセリ にんにく しょうが セロリ キャベツ 小松菜 トマト缶	水 塩 醤油 黒こしょう カレー粉 ナツメグ ターメリック 鶏がら トマトケチャップ 赤ワイン	803 26.9 Kcal
17	木 ごはん いわしの松前煮 小松菜のこま和え けんちん汁	○	いわし 昆布 油揚げ 豆腐 牛乳	精白米 上白糖 白ごま ごま油 こんにゃく	しょうが にんにく 長ねぎ 小松菜 キャベツ もやし 人参 ごぼう 大根	水 だし汁 料理酒 みりん 酢 醤油 だし削り節 塩	815 28.4 Kcal
18	金 ごはん 鉄火味噌 卵焼きの甘酢あんかけ しらす和え 里芋の味噌汁	○	大豆 みそ 豆腐 鶏卵 しらす 油揚げ わかめ 牛乳	精白米 でん粉 油 三温糖 上白糖 ごま油 里芋	ごぼう 人参 長ねぎ 干しいたけ たけのこ キャベツ 小松菜 にんにく	水 だし汁 みりん 塩 料理酒 米粉 醤油 だし削り節	820 32.8 Kcal
23	水 カレーうどん じゃがいもと鶏肉の炒め物 ★きな粉おはぎ 【★福井】	○	豚肉 油揚げ かまぼこ 鶏肉 きな粉 牛乳	うどん でん粉 油 じゃが芋 三温糖 精白米 もちろ グラニュー糖	玉ねぎ 人参 長ねぎ 小松菜 にんにく 長ねぎ	だし汁 水 だし昆布 だし削り節 料理酒 みりん 塩 醤油 カレー粉 黒こしょう	780 26.7 Kcal
24	木 ★卵と高菜のチャーハン ★タイビーエン(魚介入り春雨スープ) ★いきなり団子 【★熊本県】	○	鶏卵 豚肉 いか えび うすら卵 こしあん 牛乳	精白米 ごま油 油 緑豆春雨 さつま芋 薄力粉 白玉粉 上白糖	にんにく しょうが 長ねぎ 玉ねぎ 高菜漬 人参 たけのこ きくらげ もやし 白菜	水 料理酒 醤油 塩 みりん 鶏がら 黒こしょう	752 26.5 Kcal
25	金 いわしの蒲焼き 小松菜の糠和え ♥かき玉汁 【♥2-1 1/クエスト給食】	○	いわし のり 豆腐 鶏卵 牛乳	精白米 でん粉 油 三温糖	しょうが 小松菜 人参 もやし えのき	水 料理酒 だし汁 みりん 醤油 だし削り節 塩	894 30.7 Kcal
28	月 ごはん ★野菜のふりかけ ★山越焼き ★糸落天の香味醤油和え なめこの味噌汁 【★長野県】	○	じゃこ 糸削り節 鶏肉 鶏卵 しらす 油揚げ わかめ 牛乳	精白米 ごま油 でん粉 油 白ごま	野菜菜塩漬 しょうが にんにく キャベツ きゅうり 長ねぎ なめこ 小松菜	水 醤油 料理酒 黒こしょう だし削り節	771 30.2 Kcal
29	火 ★アロスコンボ ★キヌアスープ ★ピカピカ (さつまいもとかぼちゃのドーナツ) 【★ベルギー】	○	鶏肉 豚肉 牛乳	精白米 油 じゃが芋 キヌア 薄力粉 強力粉 さつま芋 上白糖 黒砂糖	にんにく 玉ねぎ 人参 赤ピーマン とうもろこし セロリ 人参 キャベツ 小松菜 かぼちゃ	だし汁 料理酒 塩 シナモン コリアンダー クミン ハブリカ 黒こしょう 白ワイン 水 鶏がら ローリエ 醤油 パン酵母	740 24.7 Kcal
30	水 セルフィッシュスーパー カレー大豆入りサラダ マカロニ入りミネストローネ 巨峰	○	ホキ 大豆 鶏肉 牛乳	丸パン 薄力粉 パン粉 油 でん粉 上白糖 マカロニ	キャベツ もやし 小松菜 玉ねぎ にんにく セロリ 人参 トマト缶 巨峰	料理酒 白こしょう 水 トマトケチャップ 中濃ソース 塩 黒こしょう カレー粉 酢 鶏がら 赤ワイン 醤油	760 34.8 Kcal

※食材の都合により、献立を変更することがあります。