



2020年10月予定献立表

<21回>

2020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
1	ごはん つくね焼き わかめときゅうりの香味醤油和え ★星入り月見汁 【★十五夜】	鶏肉 豚肉 豆腐 高野豆腐 わかめ かまぼこ 牛乳	精白米 三温糖 でん粉 白ごま ごま油 里芋 白玉粉	しょうが れんこん 長ねぎ キャベツ きゅうり にんにく えのき 小松菜 かぼちゃ	水 料理酒 塩 醤油 だし汁 みりん だし削り節 薄口醤油	770 Kcal 30.8 g
2	秋野菜のカレーライス コーンスロー @梨 【O特別栽培産物】	鶏肉 牛乳	精白米 油 さつま芋 薄力粉 上白糖	にんにく しょうが 人参 玉ねぎ ほうしめじ エリンギ まいだけ れんこん トマト缶 キャベツ とうもろこし 梨	水 カレー粉 鶏がら 豚骨 ローリエ 塩 醤油 黒こしょう トマト缶 中濃ソース ウスターソース ガラムマサラ クミン コリアンダー 酢 りんご酢	822 Kcal 20.4 g
5	さんまごはん 小松菜のごま和え ★はと汁 【★宮城産】	のり 鶏肉 牛乳 さんま	精白米 三温糖 白ごま 上白糖 油麩 薄力粉	小松菜 キャベツ もやし 人参 ごぼう 大根 長ねぎ	水 料理酒 みりん 醤油 さんしょう 塩 だし削り節	755 Kcal 25.3 g
6	ごはん ひじきのふりかけ ♥ピーマンの肉詰め 五日金平 かき玉味噌汁 【♥2-3 /1クエスト給食】	ひじき 糸削り節 豚肉 鶏肉 高野豆腐 さつま揚げ 豆腐 鶏卵 みそ 牛乳	精白米 油 白ごま 三温糖 でん粉 ごま油 こんにゃく	ピーマン しょうが 玉ねぎ 人参 ごぼう れんこん とうがらし えのき 小松菜	水 みりん 醤油 料理酒 塩 黒こしょう ナツメグ トマト缶 だし削り節	754 Kcal 29.9 g
7	秋の吹き寄せごはん サバの文化干し 小松菜のおかか和え かぶの味噌汁	鶏肉 油揚げ さば 豆腐 みそ 牛乳	精白米 油 栗 さつま芋 銀杏 白ごま 上白糖	ごぼう ほうしめじ 人参 さやえんどう 小松菜 もやし もやし かぶ 長ねぎ	水 料理酒 みりん 塩 醤油 だし汁 だし削り節	791 Kcal 30.7 g
8	♥フレンチトースト ゆずこしょうチキンサラダ ポークビーンズ @梨 【♥2-3 /1クエスト給食 O特別栽培産物】	鶏卵 牛乳 鶏肉 豚肉 金時豆 いんげん豆	食パン 上白糖 バター オリーブ油 油 じゃが芋 薄力粉 三温糖	キャベツ 小松菜 人参 にんにく セロリ 玉ねぎ トマト缶 梨	バニラエッセンス 白ワイン ゆずこしょう 酢 塩 黒こしょう 水 鶏がら ローリエ 赤ワイン トマト缶 中濃ソース チリパウダー	831 Kcal 30.9 g
9	トマトスープ/バググティ カリカリじゃこサラダ ★ブルーベリーマフィン 【★目の愛護デー】	鶏肉 チーズ じゃこ 鶏卵 牛乳	スバグティ オリーブ油 油 でん粉 ごま油 薄力粉 バター 上白糖	にんにく しょうが 玉ねぎ 小松菜 トマト缶 キャベツ 人参 ブルーベリー	とうがらし 水 鶏がら トマトピューレ トマト缶 赤ワイン 塩 醤油 黒こしょう パルメザン 酢 ベーキングパウダー	819 Kcal 30.5 g
12	♥豚キムチ丼 野菜の香味醤油和え ♥おかしな白玉焼き (※入り牛乳専天) 【♥1-1 /1クエスト給食 ○1-1 /1クエスト給食】	豚肉 寒天 牛乳	精白米 油 白ごま 三温糖 でん粉 ごま油 上白糖	にんにく しょうが 玉ねぎ にら えのき キムチ キャベツ もやし 小松菜 長ねぎ	水 料理酒 醤油 醤油 鶏がら	790 Kcal 30.6 g
13	ごはん のりの佃煮 ししゃもの包み揚げ こんにゃくと豚肉の炒め物 鶏ごぼ味噌汁	のり ししゃも 豚肉 鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ 牛乳	精白米 三温糖 白ごま 香辛きの皮 油 こんにゃく ごま油	にんにく 玉ねぎ にら ごぼう 人参 長ねぎ	水 醤油 みりん 料理酒 白こしょう 塩 だし削り節	765 Kcal 26.7 g
14	カレーピラフ ジャマンボテ かぶと鶏肉のクリームスープ	豚肉 ウィナー 鶏肉 牛乳	精白米 油 バター じゃが芋	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 とうもろこし パセリ かぶ エリンギ 小松菜	水 料理酒 塩 醤油 カレー粉 ターメリック 黒こしょう 鶏がら ローリエ	798 Kcal 26.2 g
15	食パン 手作りりんごジャム ツナサラダ ♥さつまいものクリームシチュー 【♥1-2-3-1 /1クエスト給食】	ツナ 鶏肉 白いんげん豆 牛乳 豆腐	食パン バター グラニュー糖 コーンスターチ 油 上白糖 さつま芋 薄力粉	りんご しもぎ 果汁 キャベツ 人参 きゅうり とうもろこし 玉ねぎ ほうしめじ 小松菜	シナモン 酢 塩 白こしょう 水 鶏がら 白ワイン	757 Kcal 25.7 g
16	ごはん ♥ジャンボ揚げぎょうざ 野菜の炒め物 卵汁 【♥1-1-3-1 /1クエスト給食】	豚肉 高野豆腐 大豆 油揚げ 豆腐 わかめ みそ 牛乳	精白米 ごま油 でん粉 ぎょうざの皮 油	しょうが にんにく キャベツ 長ねぎ にら 人参 エリンギ チンゲンサイ 大根 小松菜	水 料理酒 塩 醤油 黒こしょう カレー粉 だし削り節	767 Kcal 26.6 g
19	さんまのかば焼き丼 ほうれん草のお浸し かき玉汁	さんま 糸削り節 豆腐 鶏卵 牛乳	精白米 でん粉 油 三温糖	しょうが ほうれん草 人参 もやし えのき 小松菜	水 料理酒 だし汁 みりん 醤油 だし削り節 塩	899 Kcal 31.4 g
20	★ブルコギ丼 ★チヂミ ★トックと卵のスープ 【★韓国】	豚肉 鶏卵 削り節 鶏肉 牛乳	精白米 はちみつ 油 こんにゃく 三温糖 でん粉 薄力粉 米粉 ごま油 トック	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 えのき もやし 長ねぎ にら 大根 白菜 小松菜	水 料理酒 醤油 だし汁 トウバンジャン 塩 酢 鶏がら 黒こしょう	835 Kcal 31.3 g
21	ごはん ホックのバター醤油焼き 春雨炒め 豚汁	ほっけ 豚肉 豆腐 みそ 牛乳	精白米 バター 油 緑豆春雨 白ごま 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	水 だし汁 醤油 みりん 料理酒 だし削り節	769 Kcal 33.2 g
22	★ガーリックフランスパン ★リヨネスボテ ★♥ココネボタージュ @りんご 【★フランス ♥1-3 /1クエスト給食 O特別栽培産物】	ウィナー 牛乳 生クリーム	ソフトフランスパン バター じゃが芋 油	にんにく パセリ 玉ねぎ クリームコーン りんご	塩 黒こしょう 水 鶏がら ローリエ 白こしょう	811 Kcal 22.9 g
23	♥醤油ラーメン 白菜と油揚げのカリカリサラダ ♥白玉フルーツポンチ 【♥1-2-1-3-2-1-2-3 /1クエスト給食 ○1-3-2-1-2-3-3-2 /1クエスト給食】	豚肉 わかめ なたと 油揚げ 豆腐 牛乳	中華麺 油 ごま油 上白糖 白玉粉	にんにく しょうが 長ねぎ もやし 小松菜 白菜 人参 黄桃缶 白桃缶 みかん缶 バイン缶	水 鶏がら 豚骨 みりん 醤油 黒こしょう 酢 塩 白ワイン サイダー	745 Kcal 26.7 g
27	♥マーボー豆腐丼 じゃこキャベツの単風和え ぶどうゼリー 【♥2-1 /1クエスト給食】	豚肉 高野豆腐 豆腐 みそ 八丁みそ じゃこ アガー 牛乳	精白米 油 三温糖 でん粉 ごま油 白ごま 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 キャベツ ぶどうジュース ぶどう缶	水 料理酒 鶏がら 塩 醤油 テンメンジャン トウバンジャン さんしょう 酢	833 Kcal 29.2 g
28	★栗ご飯 鮭の紅焼焼き キャベツの塩昆布和え なめこの味噌汁 【★十三夜】	さけ 塩昆布 油揚げ 豆腐 わかめ みそ 八丁みそ 牛乳	精白米 もち米 栗 白ごま マヨネーズ(卵なし) ごま油	人参 キャベツ 長ねぎ なめこ 小松菜	水 料理酒 みりん 塩 だし醤油 白こしょう 醤油 だし削り節	753 Kcal 35.8 g
29	ハニースナックトースト ツナサラダ ブラウンシチュー	きな粉 ツナ 鶏肉 白いんげん豆 牛乳	食パン バター はちみつ 油 上白糖 じゃが芋 薄力粉 三温糖	キャベツ 人参 きゅうり とうもろこし 玉ねぎ にんにく エリンギ 小松菜 トマト缶	酢 塩 白こしょう 水 鶏がら トマト缶 ウスターソース 赤ワイン 醤油 黒こしょう	765 Kcal 27.6 g
30	ボンゴレロックスバググティ グリーンサラダ ★パンブキンパイ 【★ハロウィン】	豚肉 あさり 牛乳 鶏卵	スバグティ オリーブ油 油 でん粉 上白糖 三温糖 パイシート	にんにく しょうが 玉ねぎ トマト缶 小松菜 キャベツ きゅうり かぼちゃ	白ワイン 水 鶏がら トマト缶 赤ワイン ウスターソース 中濃ソース 塩 黒こしょう オレガノ パルメザン 酢 りんご酢 白こしょう シナモン	798 Kcal 31.4 g

※食材の都合により、献立を変更することがあります。