



# 2019年1月予定献立表

<16回>

港区立高陵中学校

日	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
9 水	ご飯 松風焼き 七福なます えのきとわかめのすまし汁	○	鶏肉 卵 油揚げ 絹ごし豆腐 わかめ 飲用牛乳	精白米 パン粉 三温糖 白いりごま ごま油 あられぶ	玉ねぎ 人参 きゅうり れんこん しらたき 切干大根 干し椎茸 えのきたけ	水 濃口しょうゆ みりん 白みそ 赤みそ 穀物酢 塩 酒 薄口しょうゆ だし昆布 中厚削り節	756 kcal 32.4 g
10 木	カレーピラフ ポテトのハニーサラダ きのこのクリームスープ	○	鶏肉 ベーコン 調理用牛乳 飲用牛乳	精白米 バター 米サラダ油 じゃがいも はちみつ 薄力粉	にんにく 人参 玉ねぎ ピーマン きゅうり キャベツ ぶなしめじ マッシュルーム エリンギ パセリ	水 塩 カレー粉 白ワイン こしょう 穀物酢 鶏がら ベイリーフ	722 kcal 20.2 g
11 金	田舎うどん もやしのごま風味和え おしるこ	○	鶏肉 わかめ 小豆 飲用牛乳	うどん 米サラダ油 ごま油 白練りごま 白いりごま 三温糖 白玉粉 上白糖	しょうが 玉ねぎ 人参 大根 干し椎茸 小松菜 もやし	水 だし昆布 中厚削り節 濃口しょうゆ みりん 酒 赤みそ 白みそ 塩	751 kcal 33.5 g
15 火	ご飯 いかのチリソースかけ ブロッコリー入り中華サラダ 中華コンスープ	○	いか 卵 飲用牛乳	精白米 でん粉 薄力粉 なたね油 米サラダ油 三温糖 ごま油 でんぷん	にんにく しょうが 長ねぎ ブロッコリー キャベツ 人参 きゅうり もやし 玉ねぎ チンゲン菜 クリームコーン	水 塩 こしょう 豆板醤 酒 トマトケチャップ 濃口しょうゆ パプリカ粉 穀物酢 ラー油 鶏がら	725 kcal 29.0 g
16 水	わかめご飯 すき焼き風煮 油揚げのかりかりサラダ ボンカン	○	炊込わかめ 豚肉 焼き豆腐 油揚げ 飲用牛乳	精白米 白いりごま 米サラダ油 三温糖	人参 白菜 長ねぎ しらたき えのきたけ 香葱 キャベツ きゅうり もやし ボンカン	水 酒 濃口しょうゆ 塩 中厚削り節 穀物酢	760 kcal 28.2 g
17 木	バターライス ハッシュドポーク 小松菜ソテー ネーブルオレンジ	○	豚肉 ベーコン 飲用牛乳	精白米 バター 米サラダ油 薄力粉 赤ざらめ でん粉	にんにく しょうが 玉ねぎ マッシュルーム ホールトマト 人参 ホールコーン 小松菜 キャベツ ぶなしめじ ネーブルオレンジ	水 塩 こしょう 赤ワイン 鶏がら ベイリーフ トマトケチャップ 中濃ソース ハチ味噌	866 kcal 24.8 g
18 金	ハムピラフ 白身魚のハーフフライ グリーンサラダ ジュリエンスープ	○	ボンレスハム まだら ベーコン 飲用牛乳	精白米 米サラダ油 バター でん粉 なたね油	人参 玉ねぎ にんにく 小松菜 ブロッコリー きゅうり キャベツ	水 塩 こしょう 白ワイン 濃口しょうゆ オレガノ 穀物酢 オールスパイス パプリカ粉 鶏がら 酒 薄口しょうゆ	728 kcal 28.5 g
21 月	チリコンカンドッグ ポトフ さつまいもとりんごの重ね煮	○	豚肉 大豆 豚肉 飲用牛乳	コッパン 米サラダ油 三温糖 薄力粉 さつまいも 上白糖	にんにく 人参 玉ねぎ キャベツ ブロッコリー りんご 干しぶどう レモン果汁	オレガノ トマトケチャップ 中濃ソース 塩 こしょう 水 チリパウダー 白ワイン 鶏がら ベイリーフ 濃口しょうゆ	763 kcal 33.0 g
22 火	ご飯 春巻き 白菜の昆布漬け 豆腐のピリ辛スープ みかん	○	豚肉 刻み昆布 木綿豆腐 飲用牛乳	精白米 米サラダ油 緑豆春雨 ごま油 でん粉 春巻きの皮 なたね油 三温糖 白いりごま	しょうが 長ねぎ 人参 たけのこ 干し椎茸 なら 白菜 キャベツ チンゲン菜 みかん	水 酒 塩 こしょう 濃口しょうゆ 穀物酢 薄口しょうゆ 鶏がら 豆板醤	735 kcal 20.5 g
23 水	鶏ごぼうピラフ ホワイトシチュー ブロッコリーのカラフルサラダ	○	鶏肉 ベーコン 調理用牛乳 飲用牛乳	精白米 米サラダ油 無塩バター じゃがいも 薄力粉 三温糖	にんにく ごぼう セロリ 人参 ホールコーン 玉ねぎ キャベツ グリーンピース ブロッコリー 赤ピーマン 黄ピーマン	水 鶏がら 白ワイン 塩 こしょう ベイリーフ 穀物酢	819 kcal 21.9 g
24 木	麦ご飯 鮭の塩焼き 小松菜のお浸し すいとん汁	○	鮭 鶏肉 飲用牛乳	精白米 米粒麦 三温糖 米サラダ油 白玉粉 薄力粉	小松菜 白菜 もやし 人参 大根	水 濃口しょうゆ 酒 みりん 塩 中厚削り節 赤みそ 白みそ	766 kcal 36.4 g
25 金	ミートソーススパゲッティ キャベツサラダ フルーツポンチ	○	豚肉 大豆 寒天 飲用牛乳	スパゲッティ 米サラダ油 小麦粉 上白糖	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 マッシュルーム ホールトマト キャベツ もやし ぶどうジュース みかん缶 黄桃缶 りんご	赤ワイン 水 鶏がら 塩 ナツメグ オレガノ こしょう トマトケチャップ トマトピューレ 濃口しょうゆ ウスターソース 穀物酢 白ワイン	856 kcal 33.0 g
28 月	油麩丼 おくすかけ じゃこおかかサラダ	○	卵 ちりめんじゃこ おかか 飲用牛乳	精白米 油麩 三温糖 じゃがいも でん粉 ごま油 米サラダ油 白いりごま	人参 玉ねぎ 干し椎茸 長ねぎ みつば ごぼう しらたき 大根 小松菜 キャベツ	水 中厚削り節 酒 塩 みりん 濃口しょうゆ だし昆布 穀物酢	814 kcal 32.0 g
29 火	ビビンバ のり入りサラダ トックスープ	○	豚肉 卵 刻みのり わかめ 飲用牛乳	精白米 ごま油 白いりごま 三温糖 米サラダ油 トック	にんにく しょうが 人参 もやし 小松菜 キャベツ レタス きゅうり えのきたけ 長ねぎ	水 酒 コチジャン 濃口しょうゆ 豆板醤 塩 穀物酢 こしょう 鶏がら	770 kcal 31.1 g
30 水	深川ご飯 ムロアジハンバーグ 江戸菜のおかか和え カブと油揚げのみそ汁	○	あさり あじすり身 豚肉 調理用牛乳 おかか 油揚げ 飲用牛乳	精白米 米粒麦 パン粉 三温糖	人参 まいたけ みつば 玉ねぎ にんにく 江戸菜 もやし かぶ	水 酒 濃口しょうゆ みりん 塩 こしょう トマトケチャップ 中濃ソース 煮干し 白みそ 赤みそ	781 kcal 36.4 g
31 木	2色トースト(ガーリック・セサミ) ミートボールシチュー 海藻サラダ	○	豚肉 卵 わかめ 海藻サラダミックス 飲用牛乳	食パン バター 白すりごま グラニュー糖 米サラダ油 パン粉 薄力粉 上白糖 三温糖	にんにく パセリ 玉ねぎ 人参 ホールトマト グリーンピース キャベツ ホールコーン	塩 こしょう ナツメグ 赤ワイン 水 鶏がら 穀物酢 トマトケチャップ 中濃ソース 濃口しょうゆ ベイリーフ	805 kcal 26.8 g

※食材料の都合により、献立を変更する場合があります。  
※太字の果物は、特別栽培農産物を使用する予定です。

## 3学期もあります！リクエスト給食

2学期末に保健給食委員が各クラスのリクエスト給食をまとめてくれました。登場する日を楽しみにしていただいね。

### ◆東京都の郷土料理◆

**深川ご飯**  
深川地域で獲れている「あさり」が入った混ぜご飯です。

**ムロアジハンバーグ**  
八丈島で獲れたムロアジを使ったハンバーグです。

### ◆宮城県の郷土料理◆

**油麩丼**  
麩を油で揚げた「油麩」を卵でとじた丼物です。

**おくすかけ**  
野菜がたっぷりと入り、とろみのついた汁物です。