



2018年3月予定献立表



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 | 一口メモ |
|-------------|--|----|--|--|--|---|--------------------|---|
| 1 木 | 肉うどん シシャモのから揚げ&ちくわ揚げ りんご | ○ | 豚肩, ししゃも, 青のり, 焼き竹輪, たまご, 飲用牛乳 | 冷凍うどん, 米油, 小麦粉, でん粉, 黒いりごま, 小麦粉 | にんじん, 長ねぎ, こまつな, りんご | だし昆布, 中厚削り節, 本みりん, 食塩, こいくちしょうゆ, だし汁 | 731 kcal 34.0 g | <p>☆「ひなまつり」メニュー☆</p> <p>3月3日は『ひなまつり』です。いろいろな具材が入った彩りがきれいな「ちらしずし」に、春野菜の「菜の花」が入ったすまし汁と春らしい献立です。今年、全学年が給食を食べる3月5日に提供します。</p> |
| 2 金 | ゆかりご飯 ネギ塩卵焼き 金時豆の煮豆 豚汁 | ○ | たまご, 豚ひき肉, 金時豆, 豚もも, 木綿豆腐, 飲用牛乳 | 精白米, 白いりごま, 米油, 三温糖, ジャがいも | ゆかり粉, 長ねぎ, ごぼう, 板こんにゃく, にんじん, だいこん, キャベツ, 万能ねぎ | 食塩, こいくちしょうゆ, 料理酒, だし昆布, 中厚削り節, 赤みそ, 白みそ | 819 kcal 32.6 g | |
| 5 月 | ちらしずし 菜の花のすまし汁 ほうれん草のごま和え 白桃ゼリー | ○ | 油揚げ, 蒸しあなご, たまご, 刻みのり, 絹ごし豆腐, アガー, 飲用牛乳 | 精白米, 三温糖, 米油, 花ふ, 白すりごま, 上白糖 | にんじん, 干し椎茸, カットかんぴょう, れんこん, サヤエンドウ, なばな, ほうれん草, はくさい, もやし, ネクター, 白桃缶 | 料理酒, だし昆布, 穀物酢, 食塩, 中厚削り節, 本みりん, こいくちしょうゆ, うすくちしょうゆ, 白ワイン | 760 kcal 27.4 g | |
| 6 火 | ご飯 肉豆腐 モヤシの豆板醤和え | ○ | 豚肩, 押し豆腐, 飲用牛乳 | 精白米, 米油, 三温糖, でん粉, ごま油, 白いりごま | にんじん, たまねぎ, つきこんにゃく, もやし, にはら | 料理酒, 中厚削り節, 食塩, こいくちしょうゆ, トウバンジャン, 穀物酢 | 859 kcal 36.6 g | |
| 7 水 | トマトスープスパゲティ わかめサラダ スコーン&手作りリンゴジャム | ○ | 鶏もも, いか, わかめ, 生クリーム, 飲用牛乳 | ハーフスパゲティ, 米油, オリブ油, 有塩バター, 三温糖, でん粉, ごま油, 白いりごま, 小麦粉, グラニュー糖 | にんにく, たまねぎ, ぶなしめじ, しょうが, ホールトマト缶, にんじん, きゅうり, キャベツ, ホールコーン, りんご, レモン果汁 | 食塩, こしょう, 鳥がら, トマトケチャップ, ウスターソース, 赤ワイン, ベイリーフパウダー, 料理酒, こいくちしょうゆ, タバスコソース, 穀物酢, ベーキングパウダー | 891 kcal 28.9 g | |
| 8 木 | ホットドッグ ポテトのハニーサラダ クリームスープ | ○ | フランクフルト, ベーコン短冊, 鶏もも, 調理用牛乳, 生クリーム, 粉チーズ, 飲用牛乳 | コッペパン, 米油, ジャがいも, はちみつ, 小麦粉 | キャベツ, にんじん, きゅうり, にんにく, たまねぎ, エリンギ, ぶなしめじ, しょうが | こしょう, トマトケチャップ, ウスターソース, 食塩, 穀物酢, 洋からし, 白ワイン, 鳥がら, ベイリーフパウダー | 826 kcal 28.6 g | <p>3-11リクエスト)</p> <p>しょうゆラーメン</p> |
| 9 金 | ご飯 鉄火みそ プリの柚子香焼き 大根とキャベツのゆかり漬け 水菜のすまし汁 | ○ | 国産大豆, ぶり, 蒸しかまぼこ, 絹ごし豆腐, 飲用牛乳 | 精白米, 米油, 三温糖, 白いりごま, でん粉, あられふ | ごぼう, ゆず果汁, だいこん, キャベツ, ゆかり粉, にんじん, 水菜 | 料理酒, 赤みそ, こいくちしょうゆ, 本みりん, 食塩, だし昆布, 中厚削り節, うすくちしょうゆ | 751 kcal 33.6 g | |
| 1 2 月 | しょうゆラーメン 塩ナムル 味噌だれポテト | ○ | 豚肩, なた, うずら卵缶, 飲用牛乳 | 蒸し中華めん, 米油, ごま油, 三温糖, 白すりごま, ジャがいも, ながいも, でん粉 | しょうが, にんにく, もやし, たまねぎ, 長ねぎ, ほうれん草, こまつな, にんじん | 鳥がら, とんこつ, 煮干し, 料理酒, 食塩, こしょう, こいくちしょうゆ, 本みりん, 一味とうがらし, 赤みそ | 854 kcal 31.5 g | <p>今月の給食目標 「一年間の食生活を振り返ろう」</p> <p>今月の給食マナー目標 「声の大きさに気を付けて楽しく食べよう」</p> |
| 1 3 火 | カレーライス アスパラのグリーンサラダ いちご | ○ | 豚肩, 飲用牛乳 | 精白米, 米油, ジャがいも, 小麦粉, 三温糖 | にんにく, しょうが, セロリ, にんじん, たまねぎ, りんご, アスパラガス, キャベツ, きゅうり, いちご | 赤ワイン, カレー粉, 鳥がら, 食塩, こしょう, ベイリーフパウダー, トマトピューレ, 中濃ソース, ウスターソース, ガラムマサラ, こいくちしょうゆ, 穀物酢 | 924 kcal 24.5 g | |
| 1 4 水 | フィッシュバーベキューバーガー コーンシチュー デコボン | ○ | ホキ, 鶏もも, ベーコン, 調理用牛乳, 飲用牛乳 | パン, 米油, 小麦粉, でん粉, 三温糖, ジャがいも | キャベツ, たまねぎ, にんじん, ブロッコリー, セロリ, しょうが, ホールコーン, クリームコーン缶, デコボン | 料理酒, トマトケチャップ, こいくちしょうゆ, ウスターソース, ガーリックパウダー, 洋からし, 白ワイン, 鳥がら, 食塩, こしょう, ベイリーフパウダー | 841 kcal 36.1 g | <p>1-2リクエスト)</p> <p>揚げパン</p> |
| 1 5 木 | 中華風おこわ 春雨スープ 黒砂糖蒸しパン | ○ | 豚もも, ホタテ貝柱, 鶏もも, 木綿豆腐, たまご, 調理用牛乳, 飲用牛乳 | 精白米, もち米, ごま油, 上白糖, はるさめ, 三温糖, 黒砂糖, 小麦粉, 有塩バター | にんじん, たけのこ, 干し椎茸, しょうが, 長ねぎ, たまねぎ, はくさい, こまつな | 料理酒, 食塩, オイスターソース, こいくちしょうゆ, 鳥がら, こしょう, ベーキングパウダー | 878 kcal 31.8 g | |
| 1 6 金 | 2色揚げパン(砂糖・抹茶) 肉団子と野菜のスープ 大根とヒジキのサラダ | ○ | 鶏ひき肉, たまご, ひじき, 飲用牛乳 | ミルクパン, 米油, 上白糖, グラニュー糖, きび砂糖, でん粉, 三温糖, ごま油, 白すりごま | しょうが, にんじん, 干し椎茸, たけのこ, たまねぎ, キャベツ, こまつな, 水菜, だいこん, ホールコーン, 赤ピーマン | 食塩, 抹茶, 鳥がら, 料理酒, こしょう, こいくちしょうゆ, 穀物酢, 洋からし | 778 kcal 31.6 g | <p>☆卒業を祝っての給食です☆</p> <p>日本のお祝い事には欠かせないお赤飯とともに、みんなでお祝いしましょう。卒業おめでとう！</p> |
| 1 9 月 | お赤飯 鶏の唐揚げ&エビフライ 七福なます 紅白はんぺんのすまし汁 | ○ | ささげ, 鶏もも切り身, エビ, 油揚げ, はんぺん, あられ, 飲用牛乳 | 精白米, もち米, 黒いりごま, 上白糖, でん粉, 小麦粉, 米油, 生パン粉, ごま油 | にんにく, しょうが, レモン果汁, にんじん, きゅうり, れんこん, しろたまご, 干し椎茸, 切干大根, こまつな, 長ねぎ | 食塩, 白ワイン, こいくちしょうゆ, 料理酒, こしょう, 中濃ソース, 穀物酢, かつおだし, 本みりん, うすくちしょうゆ, だし昆布, 中厚削り節 | 779 kcal 31.3 g | |
| 2 2 木 | ご飯 手作りわかめふりかけ さわらの西京焼き いかと里芋の煮物 | ○ | わかめ, 干しわかめ, さわら, やりいか, 鶏もも, 飲用牛乳 | 精白米, ごま油, 三温糖, 白いりごま, さといも, 米油, ジャがいも | しょうが, にんじん, だいこん, まいたけ, 板こんにゃく, 長ねぎ, みつば | 料理酒, うすくちしょうゆ, 本みりん, 西京みそ, 中厚削り節, 食塩, こいくちしょうゆ | 784 kcal 37.4 g | <p>★献立は、食材料の都合で変更することがあります。</p> |