



2018年2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	和風スープパゲッティ キャベツときゅうりのサラダ スイートポテト	○	ベーコン短冊、鶏モモ、いか、刻みのり、生クリーム、たまご、飲用牛乳	ハーフスパゲッティ、オリーブ油、米油、でん粉、さつまいも、上白糖、有塩バター	しょうが、にんにく、たまねぎ、長ねぎ、ぶなしめじ、にんじん、キャベツ、きゅうり	食塩、こしょう、鳥がら、料理酒、こいくちしょうゆ、唐辛子輪切り、穀物酢	877 kcal 29.9 g	 節分の「いわし」と「大豆」を使ったメニューです。一年を健康に過ごせますように。
2 金	イワシと厚揚げの蒲焼き丼 白菜の昆布漬け 打ち豆汁	○	生揚げ、いわし開き、刻みのり、刻み昆布、打ち豆、油揚げ、飲用牛乳	精白米、米粒麦、米油、でん粉、三温糖、でん粉、白すりごま、さといも	しょうが、はくさい、水菜、にんじん、だいこん、ごぼう、長ねぎ	こいくちしょうゆ、料理酒、本みりん、だし汁、穀物酢、うすくちしょうゆ、食塩、だし昆布、中厚削り節、白みそ、赤みそ	878 kcal 34.0 g	
5 月	卵トースト ポトフ フルーツヨーグルト	○	たまご、ベーコン短冊、鶏モモ、ウィンナー、ヨーグルト、飲用牛乳	食パン、米油、じゃがいも、粉糖	パセリ、にんにく、たまねぎ、にんじん、セロリ、キャベツ、しょうが、黄桃缶、白桃缶、りんご缶、なし缶	マヨネーズ、食塩、こしょう、白ワイン、鳥がら、ペイリーフパウダー、こいくちしょうゆ	858 kcal 33.3 g	★打ち豆汁★ 福井県の郷土料理です。「打ち豆」は、大豆を水に浸けて戻したものを石臼の上のせて木づちでつぶしたものです。たっぷりの根菜と一緒に煮ます。
6 火	高野ご飯 大豆とジャコの甘辛揚げ 吉野汁	○	鶏モモ、高野豆腐、大豆、リメンジャコ、鶏モモ、油揚げ、木綿豆腐、飲用牛乳	精白米、もち米、三温糖、でん粉、薄力粉、さつまいも、米油、白いりごま	干し椎茸、にんじん、ごぼう、つきこんにゃく、サヤインゲン、たけのこ、パック、長ねぎ、ごまつな	だし汁、こいくちしょうゆ、中厚削り節、料理酒、本みりん、だし昆布、食塩	812 kcal 33.4 g	
7 水	ご飯 さばのねぎ味噌焼き 浅漬け 豚汁	○	さば、鶏モモ、木綿豆腐、飲用牛乳	精白米、三温糖、白すりごま、米油、じゃがいも	長ねぎ、しょうが、キャベツ、きゅうり、にんじん、ごぼう、こんにゃく、だいこん	こいくちしょうゆ、本みりん、料理酒、赤みそ、食塩、一味とうがらし、だし昆布、中厚削り節、白みそ	798 kcal 36.7 g	今月の給食目標 「健康と栄養を考えて食事をしよう」 今月の給食マナー目標 『正しい箸使いを知ろう』
8 木	チキンピラフ 野菜スープ とうもろこしのキッシュ	○	鶏モモ、ベーコン短冊、生クリーム、調理用牛乳、たまご、粉チーズ、飲用牛乳	精白米、有塩バター、米油	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、パセリ、しょうが、もやし、キャベツ、ホールコーン	食塩、こしょう、鶏ガラスープ、白ワイン、鳥がら、料理酒、こいくちしょうゆ	808 kcal 30.0 g	
9 金	餅入りきつねうどん ごまわかめサラダ りんご	○	豚肩、油揚げ、生わかめ、飲用牛乳	三温糖、もち、冷凍うどん、ごま油、白すりごま	長ねぎ、ごまつな、かんぴょう、にんじん、キャベツ、ホールコーン、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、穀物酢	824 kcal 31.0 g	
1 3 火	ピザトースト ミネストローネ シーザーサラダ 角切りりんごゼリー	○	ベーコン短冊、ミックスチーズ、ベーコン角切り、粉チーズ、アガー、飲用牛乳	食パン、米油、じゃがいも、シエルマカロニ、オリーブ油、三温糖、上白糖	ホールトマト缶、にんにく、たまねぎ、マッシュルーム、ピーマン、セロリ、にんじん、しょうが、トマト、トマトソース、キャベツ、きゅうり、りんごジュース、りんご	食塩、こしょう、乾パスタ、オレガノ、タバスコソース、鳥がら、トマトピューレ、ペイリーフパウダー、ウスターソース、穀物酢	780 kcal 27.3 g	
1 4 水	ご飯 さんまの姿煮 白菜のごま味噌和え 豆腐入りかき玉汁	○	さんま筒切り、たまご、木綿豆腐、飲用牛乳	精白米、三温糖、白すりごま、でん粉、白いりごま	しょうが、ごまつな、にんじん、はくさい、長ねぎ	料理酒、本みりん、こいくちしょうゆ、赤みそ、だし昆布、中厚削り節、食塩	857 kcal 34.4 g	
1 5 木	ご飯 鶏の唐揚げ 煮浸し むらくも汁	○	鶏モモ切り身、たまご、わかめ、飲用牛乳	精白米、上白糖、でん粉、小麦粉、米油、三温糖、白いりごま、でん粉	にんにく、しょうが、レモン果汁、つきこんにゃく、にんじん、もやし、ごまつな、長ねぎ	白ワイン、こいくちしょうゆ、だし汁、本みりん、中厚削り節、食塩	837 kcal 31.5 g	
1 6 金	ドライカレー 2種のビーンズサラダ フルーツポンチ	○	豚ひき肉、国産大豆、飲用牛乳	精白米、米粒麦、有塩バター、米油、小麦粉、上白糖	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、ピーマン、ホールトマト缶、えだまめ冷凍、ホールコーン、きゅうり、りんご缶、黄桃缶、白桃缶、西洋なし缶、いちご	食塩、カレー粉、赤ワイン、こしょう、トマトケチャップ、ウスターソース、穀物酢、ガーリックパウダー、白ワイン、サイダー	917 kcal 27.2 g	1-3(リクエスト) 鶏の唐揚げ
1 9 月	ほたてごはん にらたまあんかけ かぼちゃの含め煮 けんちん汁	お茶	へビーホテテ、刻みのり、豚ひき肉、たまご、鶏モモ、木綿豆腐	精白米、もち米、米油、三温糖、でん粉、さといも	干し椎茸、たけのこパック、にんじん、セロリ、たまねぎ、にら、かぼちゃ、こんにゃく、ごぼう、だいこん、長ねぎ、しょうが	料理酒、食塩、こいくちしょうゆ、こしょう、穀物酢、トマトケチャップ、本みりん、中厚削り節、だし昆布、お茶	713 kcal 26.7 g	
2 0 火	ご飯 酢豚 豆腐とわかめスープ	○	鶏モモ、木綿豆腐、わかめ、飲用牛乳	精白米、米油、三温糖、米油、でん粉、じゃがいも、白いりごま	にんじん、たけのこパック、干し椎茸、たまねぎ、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、しょうが、えのきたけ、長ねぎ	こいくちしょうゆ、穀物酢、トマトケチャップ、鳥がら、食塩、こしょう	855 kcal 30.4 g	★いよかん★ 温州みかんよりもサイズが大きいので、皮が厚いですが手でむくことができます。いよかんは果汁が多く、香りが良いものの特徴です。
2 1 水	チリビーンズライス フレンチサラダ(ミニトマト) いよかん	○	ベーコン短冊、豚ひき肉、大豆、飲用牛乳	精白米、米粒麦、有塩バター、米油、じゃがいも、小麦粉、三温糖	にんにく、たまねぎ、にんじん、トマトソース、キャベツ、きゅうり、ミニトマト、いよかん	食塩、こしょう、カレー粉、トマトピューレ、大豆煮汁、トマトケチャップ、赤ワイン、こいくちしょうゆ、チリパウダー、穀物酢、洋からし	822 kcal 25.2 g	
2 2 木	ハムチーズのホットロール ガーリックトースト ボルシチ いちご	○	ロースハム、スライスチーズ、豚肩、生クリーム、飲用牛乳	食パン、有塩バター、米油、じゃがいも	にんにく、パセリ、にんじん、たまねぎ、しょうが、ホールトマト缶、トマトソース、キャベツ、いちご	赤ワイン、鳥がら、トマトピューレ、トマトケチャップ、食塩、こしょう、ペイリーフパウダー	798 kcal 34.5 g	★はるか★ 日向夏(ひゅうが)がなつ・ニューサマーオレンジから選抜育成された品種です。レモンの様な見た目に反して、切った途端に爽やかな香りが広がります。夏の訪れを感じさせてくれます。
2 3 金	たこ飯 つみれ汁 じゃがいものピリ辛サラダ	○	油揚げ、タコ、イワシすり身、木綿豆腐、飲用牛乳	精白米、でん粉、じゃがいも、白練りごま、上白糖	ごぼう、にんじん、干し椎茸、サヤインゲン、だいこん、しょうが、長ねぎ、ごまつな、アスパラガス	料理酒、だし昆布、うすくちしょうゆ、食塩、本みりん、中厚削り節、白みそ、赤みそ、トウバンジャン、こいくちしょうゆ	766 kcal 32.7 g	
2 7 火	手作りダイスチーズパン 野菜のクリーム煮 はるか	○	調理用牛乳、ダイスチーズ、鶏モモ、飲用牛乳	強力粉、三温糖、有塩バター、米油、じゃがいも、小麦粉	にんじん、たまねぎ、キャベツ、しょうが、パセリ、はるか	ベーキングパウダー、イースト、食塩、白ワイン、鳥がら、こしょう、ペイリーフパウダー	849 kcal 30.6 g	
2 8 水	かきあげ丼 えのきとわかめのすまし汁 白菜のゆかり漬け	○	たまご、へビーホテテ、リメンジャコ、わかめ、飲用牛乳	精白米、米油、小麦粉、コーンスターチ、さつまいも、上白糖、あられふ	にんじん、たまねぎ、赤みつば、えのきたけ、長ねぎ、はくさい、ゆかり粉	料理酒、中厚削り節、本みりん、こいくちしょうゆ、だし昆布、うすくちしょうゆ、食塩	913 kcal 31.0 g	★献立は食材材料の都合で変更することがあります。