



2018年9月予定献立表

<18回>

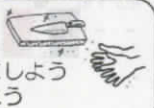
港区立高陵中学校

日	主食	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
3月	シーフードカレーライス わかめサラダ りんご	○	えび いか わかめ 海藻サラダミックス 飲用牛乳	精白米 米サラダ油 じゃがいも 薄力粉 三温糖	にんにく しょうが 人参 玉ねぎ キャベツ ホールコーン りんご	水 酒 カレー粉 鶏がら 塩 こしょう ベイリーフ トマトケチャップ 中濃ソース ウスターソース ガラムマサラ 濃口しょうゆ 穀物酢	826 kcal 21.7 g
4火	ゆかりご飯 鶏の唐揚げねぎソース 大根ときゅうりの生姜漬け 厚揚げとわかめの味噌汁	○	鶏肉 生揚げ わかめ 飲用牛乳	精白米 でん粉 たね油 三温糖 じゃがいも	ゆかり粉 しょうが にんにく 長ねぎ 大根 きゅうり	水 濃口しょうゆ 酒 酢 みりん 一味唐辛子 塩 中厚削り節 白みそ 赤みそ	769 kcal 27.2 g
5水	2色トースト(チーズ・きなこ) トマトシチュー フレンチサラダ オレンジゼリー	○	スライスチーズ きな粉 鶏肉 生クリーム アガー 飲用牛乳	食パン マーガリン グラニュー糖 米サラダ油 じゃがいも 薄力粉 バター 三温糖 上白糖	にんにく 人参 玉ねぎ エリンギ ホールトマト キャベツ きゅうり オレンジジュース みかん缶	赤ワイン 水 鶏がら トマトケチャップ 中濃ソース 濃口しょうゆ 塩 こしょう ベイリーフ 穀物酢 洋からし粉	777 kcal 25.4 g
6木	ご飯 さばの味噌煮 小松菜ののり和え 吉野汁	○	さば のり 鶏肉 木綿豆腐 油揚げ 飲用牛乳	精白米 三温糖 でん粉	しょうが 小松菜 キャベツ もやし 人参 干し椎茸 長ねぎ	水 濃口しょうゆ みりん 酒 赤みそ 白みそ だし昆布 中厚削り節 塩 薄口しょうゆ	732 kcal 33.6 g
7金	ご飯 鮭の味噌マヨネーズ焼き 野菜の菊花和え けんちん汁 梨	○	鮭 木綿豆腐 飲用牛乳	精白米 米サラダ油 さといも	もやし 小松菜 人参 菊の花びら ごぼう 大根 こんにゃく 長ねぎ 梨	水 塩 こしょう 白ワイン マヨネーズ(全卵型) 赤みそ かつおだし 濃口しょうゆ みりん 洋からし粉 中厚削り節 酒	741 kcal 29.9 g
10月	妻ご飯 鉄火みそ 切干大根入り卵焼き 野菜のごま酢和え 鶏ごぼろ汁	○	豚肉 大豆 鶏肉 卵 木綿豆腐 飲用牛乳	精白米 米粒麦 米サラダ油 三温糖 白いりごま 白すりごま	しょうが 万能ねぎ 切干大根 人参 小松菜 キャベツ もやし ごぼう 長ねぎ	水 だし汁 酒 赤みそ 塩 濃口しょうゆ 酢 中厚削り節	835 kcal 34.3 g
11火	コッペパン マカロニミートグラタン ピシソース 巨峰	○	豚肉 ミックスチーズ 調理用牛乳 生クリーム 飲用牛乳	コッペパン マカロニ 米サラダ油 薄力粉 じゃがいも	にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム パセリ 巨峰	水 塩 こしょう ナツメグ トマトピューレ トマトケチャップ 鶏がら	824 kcal 33.5 g
12水	ひじきご飯 肉じゃが 大根の味噌汁	○	鶏肉 油揚げ 芽ひじき 豚肉 木綿豆腐 わかめ 飲用牛乳	精白米 米サラダ油 三温糖 じゃがいも	グリーンピース 人参 しらたき 玉ねぎ ぶなしめじ さやいんげん 大根	水 酒 塩 濃口しょうゆ だし昆布 みりん 中厚削り節 白みそ 赤みそ	832 kcal 31.5 g
13木	チキンライス ポテトのチーズ焼き ベーコンとほうれん草のスープ 洋梨	○	鶏肉 ミックスチーズ ベーコン 飲用牛乳	精白米 米サラダ油 じゃがいも 薄力粉 バター	にんにく 玉ねぎ パセリ マッシュルーム ホールコーン しょうが 人参 エリンギ ほうれん草 洋梨	水 塩 パプリカ粉 白ワイン こしょう トマトピューレ トマトケチャップ 鶏がら ベイリーフ 濃口しょうゆ	802 kcal 25.5 g
14金	ご飯 ぶりの照り焼き もやしの辛子和え さつまい汁	○	ぶり 鶏肉 木綿豆腐 飲用牛乳	精白米 三温糖 でん粉 米サラダ油 さつまいも	しょうが 人参 小松菜 もやし ごぼう 大根 こんにゃく 長ねぎ	水 酒 みりん 濃口しょうゆ だし汁 洋からし粉 中厚削り節 赤みそ 白みそ	801 kcal 33.4 g
18火	キムチチャーハン 白身魚の甘酢あんかけ ナムル 春雨スープ	○	豚肉 だら 飲用牛乳	精白米 米サラダ油 でん粉 三温糖 ごま油 白いりごま 緑豆春雨	にら キムチ しょうが もやし 小松菜 人参 白菜 えのきたけ	水 濃口しょうゆ 塩 こしょう 酒 穀物酢 かつおだし 一味唐辛子 鶏がら	756 kcal 30.9 g
19水	きのごピラフ ポークビーンズ キャベツとコーンのサラダ	○	鶏肉 豚肉 大豆 飲用牛乳	精白米 米サラダ油 バター じゃがいも 三温糖	にんにく 玉ねぎ ぶなしめじ えのきたけ エリンギ パセリ セロリ 人参 グリンピース ホールトマト キャベツ ホールコーン	水 塩 濃口しょうゆ 白ワイン こしょう 赤ワイン 鶏がら 穀物酢 ベイリーフ トマトケチャップ ウスターソース 洋からし粉	825 kcal 29.7 g
20木	きつねうどん ごまドレサラダ きな粉おはぎ	○	鶏肉 油揚げ きな粉 飲用牛乳	うどん 三温糖 米サラダ油 ごま油 白練りごま 精白米 もち米 グラニュー糖	人参 大根 長ねぎ 小松菜 キャベツ きゅうり	かつおだし 水 だし昆布 中厚削り節 みりん 濃口しょうゆ 塩 だし汁 穀物酢 こしょう	819 kcal 30.3 g
21金	豚丼 里芋と小松菜の味噌汁 お月見だんご	○	豚肉 油揚げ 飲用牛乳	精白米 米サラダ油 三温糖 でん粉 さといも 白玉粉 上新粉	人参 しらたき 玉ねぎ 長ねぎ 大根 小松菜 ほうちや	水 中厚削り節 酒 みりん 濃口しょうゆ 白みそ 赤みそ	879 kcal 28.0 g
25火	ご飯 チキンのトマトソースかけ グリーンサラダ キャラメルバナナ	○	鶏肉 飲用牛乳	精白米 米サラダ油 三温糖 バター	にんにく レモン果汁 玉ねぎ ピーマン とうがらし キャベツ きゅうり 人参 パナップ	水 塩 オレガノ こしょう トマトペースト ウスターソース 穀物酢 コリアンダー シナモン ラム酒	816 kcal 24.2 g
26水	ご飯 アジフライ 野菜の酢味噌和え きのこ汁 ぶどう(ロザリオピアンコ)	○	鯉 木綿豆腐 飲用牛乳	精白米 薄力粉 パン粉 三温糖 米サラダ油 でん粉	もやし 人参 江戸菜 きゅうり 大根 生椎茸 ぶなしめじ えのきたけ 長ねぎ ロザリオピアンコ	水 塩 こしょう 中濃ソース 白みそ 濃口しょうゆ 穀物酢 中厚削り節	728 kcal 29.5 g
27木	クリームスープパゲッティ 大根とひじきのサラダ スイートポテト	○	鶏肉 調理用牛乳 ひじき 豆乳 生クリーム 卵 飲用牛乳	スバゲッティ 米サラダ油 バター 薄力粉 三温糖 さつまいも 上白糖	にんにく 玉ねぎ 人参 ぶなしめじ ほうれん草 大根 きゅうり 赤ピーマン	白ワイン 水 鶏がら 塩 こしょう ベイリーフ 濃口しょうゆ 穀物酢 パネラエッセンス	867 kcal 28.5 g
28金	ご飯 いかの南蛮揚げ 青のり粉ふきいも わかめスープ みかん	○	いか 青のり 木綿豆腐 わかめ 飲用牛乳	精白米 でん粉 たね油 三温糖 じゃがいも ごま油 白いりごま	しょうが 長ねぎ 人参 白菜 えのきたけ みかん	水 濃口しょうゆ 酒 穀物酢 一味唐辛子 塩 こしょう 鶏がら	749 kcal 29.1 g

※食材料の都合により、献立を変更する場合があります。

<今月の給食目標>

- 食環境について考えよう
- ・食事をする場所は清潔にしよう
 - ・食事に合った会話をしよう



<今月のマナー目標>

- 正しい食器の配置で食べよう
- ・正しい食器の配置を知ろう
 - ・食べる前に配置を確認しよう



リクエスト給食

2学期中に、各クラスからのリクエストメニューが登場します。楽しみにしていてください。

