



2018年11月予定献立表

<21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
1木	さつまいもご飯 蓮根と大豆のつくね焼き 小松菜のおかか和え かぶのみそ汁	○	鶏肉 豚肉 卵 大豆 おかか 油揚げ わかめ 飲用牛乳	精白米 もち米 さつまいも 黒いりごま 三温糖 小麦粉 でん粉	長ねぎ れんこん しょうが 小松菜 人参 もやし かぶ	水 塩 酒 濃口しょうゆ みりん 中厚削り節 白みそ 赤みそ	823 kcal 33.0 g
2金	じゃこ高菜チャーハン 鶏肉の甘酢炒め にらスープ	○	豚肉 ちりめんじゃこ 鶏肉 木綿豆腐 卵 飲用牛乳	精白米 米サラダ油 三温糖 ごま油 白いりごま でん粉 じゃがいも なたね油	人参 干し椎茸 たかな漬 しょうが ビーマン 黄ピーマン 玉ねぎ だけのこ にら	水 酒 濃口しょうゆ 塩 穀物酢 中厚削り節 こしょう	883 kcal 35.7 g
5月	ご飯 秋刀魚の塩焼き 小松菜ののりかえ 田舎汁 白ごまプリン	○	さんま のり 鶏肉 木綿豆腐 アガー 豆乳 飲用牛乳	精白米 三温糖 米サラダ油 さといも 上白糖 白練りごま	大根 小松菜 白菜 えのきたけ 人参 ごぼう こんにゃく 長ねぎ	水 塩 薄口しょうゆ 濃口しょうゆ みりん 酒 中厚削り節 赤みそ 白みそ	835 kcal 30.5 g
6火	コッペパン かぼちゃのグラタン ミネストローネ 海藻サラダ	○	鶏肉 調理用牛乳 生クリーム ミックスチーズ ベーコン わかめ 海藻ミックス まわかめ 飲用牛乳	コッペパン 米サラダ油 無塩バター 小麦粉 パン粉 じゃがいも	かぼちゃ 玉ねぎ マッシュルーム にんにく セロリ 人参 ホールトマト キャベツ ホールコーン	白ワイン 塩 こしょう ベイリーフ 水 鶏がら 穀物酢 ガーリックパウダー	808 kcal 30.0 g
7水	中華丼 海鮮団子スープ 杏仁豆腐	○	豚肉 うずら卵 いか えび 粉寒天 調理用牛乳 飲用牛乳	精白米 米サラダ油 でん粉 ごま油 でん粉 上白糖	しょうが にんにく 赤ピーマン 玉ねぎ だけのこ 白菜 チンゲン菜 人参 長ねぎ 小松菜 干し椎茸 白桃 みかん 黄桃	水 酒 濃口しょうゆ 鶏がら 塩 こしょう 薄口しょうゆ 白ワイン	762 kcal 29.1 g
8木	ツナピラフ ハンバーグ ブロッコリーのカラフルサラダ キャベツのスープ	○	まぐろ油揚げ 豚肉 絞豆腐 卵 ベーコン 飲用牛乳	精白米 無塩バター 米サラダ 油 パン粉 三温糖	玉ねぎ 人参 ホールコーン ブロッコリー キャベツ 赤ピーマン 黄ピーマン しょうが	水 塩 こしょう パセリ ナツメグ トマトケチャップ 赤ワイン ウスターソース 穀物酢 鶏がら ベイリーフ	834 kcal 32.3 g
9金	南蛮うどん いかとさつまいもの天ぷら もやしのごま味噌和え ぶどうゼリー	○	鶏肉 油揚げ いか 卵 アガー 飲用牛乳	うどん 米サラダ油 でん粉 さつまいも 薄力粉 なたね油 三温糖 白いりごま 上白糖	玉ねぎ 人参 長ねぎ 小松菜 もやし ぶどうジュース	かつおだし 水 だし昆布 中厚削り節 酒 みりん 濃 口しょうゆ 塩 一味唐辛子 こしょう 穀物酢	824 kcal 34.7 g
12月	チーズドッグ カレーポトフ パジルポテト ミルクゼリーいちごソース	○	ウィンナー ミックスチーズ 豚肉 粉寒天 調理用牛乳 生クリーム 飲用牛乳	コッペパン 米サラダ油 じゃがいも 上白糖	にんにく 玉ねぎ 人参 セロリ キャベツ ブロッコリー いちごジャム	トマトケチャップ 白ワイン 水 ウスターソース パセリ 鶏がら ベイリーフ 濃口しょうゆ カレー粉 塩 こしょう パジル	806 kcal 32.9 g
13火	ご飯 さばのねぎ味噌焼き 小松菜のごま和え けんちん汁	○	さば 木綿豆腐 飲用牛乳	精白米 三温糖 白すりごま 米サラダ油 さといも	長ねぎ しょうが 小松菜 人参 キャベツ ごぼう 大根 こんにゃく	水 酒 濃口しょうゆ みりん 赤みそ 中厚削り節 塩	736 kcal 31.6 g
14水	茶飯 おでん 桜えび入りお浸し みかん	○	豚肉 結び昆布 黒はんぺん 竹輪 揚げボール うずら卵 青のり かつお粉 桜えび 飲用牛乳	精白米 白いりごま 三温糖	大根 人参 こんにゃく ほうれん草 白菜 もやし みかん	水 酒 濃口しょうゆ だし昆布 中厚削り節 みりん 塩 いくい かつおだし	723 kcal 29.4 g
15木	マーボー豆腐丼 春雨サラダ りんご	○	豚肉 押し豆腐 飲用牛乳	精白米 米粉 米サラダ油 三温糖 でん粉 ごま油 緑豆春雨	にんにく しょうが 人参 玉ねぎ 干し椎茸 だけのこ 長ねぎ キャベツ きゅうり りんご	水 トウバンジャン 鶏がら 酒 テンメンジャン 赤みそ 穀物酢 八丁味噌 濃口しょうゆ 塩	820 kcal 27.0 g
16金	ひじきご飯 干草焼き もやしの和風サラダ 里芋の味噌汁	○	鶏肉 油揚げ 芽ひじき 豚肉 卵 わかめ 飲用牛乳	精白米 米サラダ油 三温糖 ごま油 白すりごま さといも	さやいんげん 玉ねぎ だけのこ 人参 ほうれん草 干し椎茸 キャベツ きゅうり もやし 大根	水 酒 塩 濃口しょうゆ だし昆布 みりん 穀物酢 こしょう 中厚削り節 白みそ 赤みそ	800 kcal 32.5 g
19月	ご飯 白身魚のきのこ甘酢あんかけ 白菜のごま味噌和え じゃがいもの味噌汁	○	メルルーサ 油揚げ わかめ 飲用牛乳	精白米 でん粉 なたね油 米サラダ油 三温糖 白いりごま じゃがいも	しょうが えのきたけ ぶなしめじ 小松菜 人参 白菜 玉ねぎ	水 酒 濃口しょうゆ 塩 穀物酢 かつおだし 赤みそ みりん 中厚削り節 白みそ	762 kcal 29.4 g
20火	五目あんかけ焼きそば ジャンボ揚げ餃子 大根ときゅうりのゆかり漬け はやか	○	鶏肉 えび いか 豚肉 飲用牛乳	米サラダ油 中華麺 三温糖 でん粉 ごま油 餃子の皮 なたね油	しょうが にんにく 人参 白菜 もやし 干し椎茸 長ねぎ 大根 きゅうり ゆかり粉 はやか	塩 こしょう 酒 水 鶏がら 濃口しょうゆ ラー油 穀物酢	830 kcal 28.8 g
21水	梅わかご飯 ぶり野菜の揚げ煮 味噌鶏ごぼう汁	○	炊込わかめ ぶり 鶏肉 木綿豆腐 飲用牛乳	精白米 白いりごま じゃがいも でん粉 三温糖 米サラダ油	刻み梅 しょうが 大根 人参 ビーマン 干し椎茸 こんにゃく さやいんげん ごぼう 長ねぎ	水 濃口しょうゆ 酒 みりん 中厚削り節 白みそ 赤みそ	890 kcal 32.4 g
22木	キャベツと鶏肉のポロご飯 白身魚のオレンジソース 白いんげん豆のスープ クミンクッキー	○	鶏肉 まだら 白いんげん豆 飲用牛乳	精白米 米サラダ油 オリーブ油 薄力粉 強力粉 上白糖	玉ねぎ キャベツ レモン果汁 にんにく マーメレード 人参 オレンジジュース セロリ エリン ギ	水 ターメリック シナモン 塩 こしょう 酒 白ワイン 鶏がら 濃口しょうゆ クミン タイム コリアンダー タイム パプリカ粉 ベーキングパウダー	777 kcal 21.5 g
26月	ご飯 鮭の柚子香焼き 茎わかめのきんぴら 生揚げの味噌汁 梅	○	鮭 豚肉 茎わかめ 生揚げ 飲用牛乳	精白米 三温糖 でん粉 米サラダ油	ゆず果汁 つきこんにゃく ごぼう 人参 玉ねぎ 長ねぎ 小松菜 柿	水 酒 みりん 濃口しょうゆ 一味唐辛子 中厚削り節 白みそ 赤みそ	743 kcal 35.2 g
27火	五目チャーハン 豚肉と生揚げの甘みそ炒め 白菜とわかめのスープ	○	豚肉 卵 生揚げ わかめ 飲用牛乳	精白米 米サラダ油 ごま油 三温糖 でん粉 白いりごま	にんにく しょうが 人参 ピーマン 干し椎茸 長ねぎ 玉ねぎ 赤ピーマン ぶなしめじ さやいんげん 白菜	水 酒 濃口しょうゆ 塩 こしょう みりん 赤みそ テンメンジャン 鶏がら	777 kcal 32.4 g
28水	ポークカレーライス カリカリサラダ 洋梨	○	豚肉 大豆 飲用牛乳	精白米 米サラダ油 じゃがいも 小麦粉 でん粉 なたね油	にんにく しょうが 人参 玉ねぎ キャベツ ホールコーン 洋梨	水 赤ワイン 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 ガラムサラ 穀物酢 濃口しょうゆ	959 kcal 25.6 g
29木	ご飯 鯖の味噌だれかけ 揚げごぼう入り甘酢和え とびうおつみれ汁	○	さわか とびうお たら 飲用牛乳	精白米 三温糖 でん粉 なたね油	しょうが ごぼう 人参 白菜 小松菜 大根 長ねぎ	水 酒 だし汁 赤みそ 白みそ みりん 穀物酢 濃口しょうゆ 塩 中厚削り節	744 kcal 34.6 g
30金	手作りダイスチーズパン トマトシチュー コールスローサラダ	○	調理用牛乳 ダイスチーズ 鶏肉 生クリーム 飲用牛乳	強力粉 三温糖 無塩バター 米サラダ油 じゃがいも 薄力粉	にんにく 人参 玉ねぎ マッシュルーム ホールトマト キャベツ きゅうり	ベーキングパウダー イースト 水 塩 赤ワイン 鶏がら トマトケチャップ 中濃ソース 濃口しょうゆ こしょう ベイリーフ 穀物酢	862 kcal 30.5 g

2-1 リクエスト

イラン・イスラム共和国料理

※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。