

令和8年1月 献立表

給食回数 16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	11月 たんぱく質
8 木	鮭茶漬け 七福なます 白玉汁粉	○	さけのり、油揚げ、 豆腐、小豆、牛乳	精白米、ごま油、三温糖、 こんにやく、白玉粉	葉ねぎ、人参、 れんこん、きゅうり、 切干し大根、干しいたけ	744 kcal 27.7 g
9 金	ご飯 おみくじコロック ツナ入りサラダ ジュリエヌヌスー	○	豚肉、ウインナー、 うずら卵、チーズ、ツナ、 鶏肉、牛乳	精白米、じゃが芋、 薄力粉、パン粉、油、 マカロニ、上白糖	玉ねぎ、キャベツ、人参、 小松菜、にんにく、パセリ	881 kcal 30.0 g
13 火	ご飯 鯖のごま味噌がけ 春雨炒め 白菜と豚肉の中華スープ	○	さば、みそ、 豚肉、牛乳	精白米、白ごま、 三温糖、でん粉、油、 緑豆春雨、ごま油	しょうが、にんにく、人参、 にら、玉ねぎ、えのき、白菜	725 kcal 33.0 g
14 水	♡豚キムチ丼 【リクエスト給食】 卵入りワカメスープ ◎りんご 【特別栽培農産物】	○	豚肉、豆腐、わかめ、 鶏卵、牛乳	精白米、油、三温糖、 でん粉、ごま油、白ごま	にんにく、しょうが、玉ねぎ、 にら、えのき、白菜、 キムチ、人参、長ねぎ、りんご	728 kcal 32.6 g
15 木	ムロ節ごはん ♡イカのかりと揚げ 【リクエスト給食】 野菜の香味醤油和え ちゃんこ鍋	○	むろあじ、いか、 鶏肉、豆腐、牛乳	精白米、でん粉、油、 白ごま、三温糖、ごま油	しょうが、キャベツ、もやし、 小松菜、長ねぎ、にんにく、 玉ねぎ、えのき、人参、白菜	721 kcal 34.7 g
16 金	小松菜としらすのペペロンチーノ マンハッタンクラムチャウダー チーズケーキ	○	ペーコン、しらす干し、 鶏肉、あさり、 白いんげん豆、チーズ、 鶏卵、生クリーム、牛乳	スパゲティ、 オリーブ油、油、 上白糖、薄力粉	にんにく、玉ねぎ、小松菜、 セロリ、人参、パセリ、 トマト缶、レモン果汁	808 kcal 38.3 g
19 月	ご飯 卵焼きの甘酢あんかけ 野菜の華風和え さつま汁	○	豆腐、鶏卵、鶏肉、 油揚げ、みそ、牛乳	精白米、油、上白糖、 三温糖、でん粉、 白ごま、ごま油、 こんにやく、さつま芋	人参、長ねぎ、えのき、 たけのこ、もやし、キャベツ、 小松菜、しょうが、にんにく、 ごぼう、大根	731 kcal 28.4 g
20 火	冬野菜のカレーライス ハーブチキンサラダ いちご	○	豚肉、鶏肉、牛乳	精白米、油、 バター、薄力粉、 オリーブ油、上白糖	にんにく、しょうが、人参、 玉ねぎ、れんこん、大根、 白菜、かぶ、ブロッコリー、小松菜、 トマト缶、キャベツ、いちご	725 kcal 27.5 g
21 水	長崎ちゃんぽん 小松菜のツナ和え カステラ	○	豚肉、かまぼこ、 えび、うずら卵、ツナ、 鶏卵、牛乳	ちゃんぽん麺、ごま油、 油、でん粉、上白糖、 はちみつ、強力粉、 中ざら糖	しょうが、にんにく、人参、 たけのこ、もやし、 キャベツ、小松菜	754 kcal 34.6 g
22 木	わかめご飯 にぎすの唐揚げ 青菜の炒め物 きりたんぽ鍋	○	わかめ、ごはんの素、 にぎす、生揚げ、 鶏肉、油揚げ、牛乳	精白米、白ごま、 でん粉、油、こんにやく、 きりたんぽ、ごま油	にんにく、人参、 チンゲンサイ、ごぼう、 ほうしめじ、長ねぎ、白菜、せり	724 kcal 31.0 g
23 金	ピザトースト 人参ドレッシングサラダ さつまいもクリームシチュー 天草オレンジ	○	鶏肉、チーズ、 白いんげん豆、 豆乳、牛乳	無塩食パン、油、 上白糖、さつま芋、 バター、薄力粉	にんにく、玉ねぎ、ピーマン、 小松菜、キャベツ、 とうもろこし、人参、 ほうしめじ、天草オレンジ	737 kcal 30.3 g
26 月	焼きおにぎり 鮭の塩焼き 白菜ときゅうりの浅漬け 芋煮	○	さけ、豚肉、 生揚げ、牛乳	精白米、ごま油、 こんにやく、里芋	白菜、きゅうり、人参、 しょうが、ごぼう、 大根、長ねぎ	721 kcal 34.0 g
27 火	いちごジャムサンド くじらの竜田揚げ カレードレッシングキャベツサラダ クリームスー	○	鯨肉、鶏肉、牛乳	ミルクパン、でん粉、 油、上白糖、じゃが芋、 バター、いちごジャム、	大根、りんご、しょうが、 キャベツ、とうもろこし、 人参、玉ねぎ、にんにく、 エリンギ、小松菜	759 kcal 37.5 g
28 水	ブルコギ丼 ナムル さつま芋のごま団子	○	豚肉、牛乳	精白米、はちみつ、 油、こんにやく、 三温糖、でん粉、白ごま、 ごま油、さつま芋、白玉粉	にんにく、しょうが、玉ねぎ、 人参、えのき、長ねぎ、 ピーマン、赤ピーマン、 もやし、ほうれん草	879 kcal 29.5 g
29 木	シーフードパエリア コンサラダ ブラウンシチュー いちご	○	鶏肉、いか、えび、 あさり、豚肉、 白いんげん豆、牛乳	精白米、オリーブ油、 油、上白糖、じゃが芋、 バター、薄力粉、三温糖	にんにく、玉ねぎ、 赤ピーマン、小松菜、 キャベツ、とうもろこし、 人参、トマト缶、いちご	748 kcal 36.4 g
30 金	ご飯 ♡春巻き 【リクエスト給食】 カリカリじゃこサラダ 中華風コンスー	○	豚肉、鶏肉 ちりめんじゃこ、 鶏卵、牛乳	精白米、春雨、 でん粉、ごま油、 春巻きの皮(生)、 薄力粉、油	にんにく、しょうが、 長ねぎ、たけのこ、 干しいたけ、にら、キャベツ、 人参、玉ねぎ、とうもろこし、 クリームコーン、小松菜	778 kcal 30.6 g

