

令和8年3月 献立表

給食回数15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	たんぱく質 kcal
2月	クリームスーパゲテイー 千切りポテトのハニエーサラダ パンブキンバイ	○	鶏肉、ベーコン、チーズ、 生クリーム、牛乳	スバゲテイ、 オリーブ油、油、 バター、でん粉、 じゃが芋、ほちみつ、 三温糖、パイシート	にんにく、玉ねぎ ほんしめじ、ほうれん草、 キャベツ、人参、かぼちゃ	798 kcal 28.0 g
3月	ひなまつりちらし寿司 野菜のごま和え 手巻麩のすまし汁 ひなまつりゼリー	○	あなご、鶏卵 のり、鶏肉、豆腐、 アガー、牛乳、 生クリーム	精白米、上白糖、 三温糖、白ごま、 油、麩	れんこん、干しいたけ かんぴょう、人参、小松菜、 キャベツ、もやし、えのき、 長ねぎ、みつば、いちご	753 kcal 29.3 g
4月	ご飯 カレーじゃこふりかけ ししゃものフライ 五目金平 あさりの味噌汁	○	ちりめんじゃこ、 ししゃも、さつま揚げ、 油揚げ、豆腐、あさり、 みそ、八丁みそ、牛乳	精白米、油、白ごま、 薄力粉、パン粉、 ごま油、こんにやく、 三温糖	にんにく、玉ねぎ、人参、 ごぼう、れんこん、大根、 小松菜、長ねぎ	775 kcal 40.6 g
5月	チキンライス ツナとチーズの卵焼き ひよこ豆のスープ オレンジ	○	ツナ、チーズ、 豆腐、鶏卵、鶏肉、 ひよこ豆、牛乳	精白米、バター、油	玉ねぎ、人参、セロリ、 キャベツ、小松菜、オレンジ	821 kcal 38.5 g
6月	ご飯 シュクメルリ(ガーリックンチュー)	○	鶏肉、牛乳、 生クリーム、チーズ	精白米、油、 じゃが芋、バター、 薄力粉、上白糖	にんにく、玉ねぎ、パセリ、 ごぼう、れんこん、キャベツ、 きゅうり、りんご	828 kcal 27.7 g
9月	天井(えび・いか・かぼちゃ) 白菜のピリ辛和え 味噌汁	○	えび、いか、豆腐、 みそ、牛乳	精白米、薄力粉、 でん粉、油、ごま油	かぼちゃ、白菜、もやし、 人参、えのき、小松菜、 長ねぎ	778 kcal 33.0 g
10月	豚キムチチャーハン 大豆とさつまいもの甘辛揚げ 卵入りワカメスープ	○	豚肉、大豆、豆腐、 わかめ、鶏卵、牛乳	精白米、ごま油、 でん粉、さつまい、 油、三温糖、 白ごま、でん粉	玉ねぎ、キムチ、 人参、えのき、長ねぎ	737 kcal 27.1 g
11月	セサミピズキユイトースト バジルポテトサラダ ポークビーンズ いちご	○	鶏卵、豚肉、 大豆、牛乳	無塩食パン、三温糖、 バター、白ごま、 薄力粉、ほちみつ、 じゃが芋、オリーブ油、 上白糖、油	人参、キャベツ、にんにく、 玉ねぎ、セロリ、 トマト缶、いちご	783 kcal 30.0 g
12月	ご飯 鮭のバター醤油焼き 小松菜のごま和え 豚汁【リクエスト給食】	○	鮭、みそ、 豚肉、豆腐、牛乳	精白米、油、三温糖、 バター、白ごま、 上白糖、こんにやく、 じゃが芋、ごま油	にんにく、人参、えのき、 玉ねぎ、小松菜、もやし、 ごぼう、大根、長ねぎ	786 kcal 31.0 g
13月	醤油ラーメン【リクエスト給食】 スパイシー大豆入りサラダ 紅白五フルーツポンチ【リクエスト給食】	○	豚肉、わかめ、 なると、大豆、 豆腐、牛乳	中毒種、ごま油、 でん粉、油、 上白糖、白玉粉	にんにく、しょうが、 長ねぎ、もやし、小松菜、 キャベツ、玉ねぎ、ピーズ、 りんご、パイナップル、洋ナシ、 黄桃、白桃	817 kcal 28.9 g
16月	うなぎちらし たたききゅうり じゃがいもピリ辛煮 ピーチゼリー	○	うなぎ、のり、 豚肉、アガー、牛乳	精白米、三温糖、 白ごま、ごま油、 油、こんにやく、 じゃが芋、でん粉、 上白糖	きゅうり、にんにく、しょうが、 玉ねぎ、人参、桃ジュース、 白桃	852 kcal 34.7 g
17月	ワイルド揚げパン【リクエスト給食】 ツナ入りスバゲテイサラダ クラムチャウダー【リクエスト給食】 オレンジ	○	ツナ、鶏肉、あさり、 白いんげん豆、牛乳、 豆乳、生クリーム	ミルクパン、油、 グラニュー糖、 スバゲテイ、上白糖、 バター、薄力粉	キャベツ、人参、小松菜、 にんにく、玉ねぎ、セロリ、 パセリ、オレンジ	812 kcal 36.2 g
18月	赤飯 鶏の唐揚げ【リクエスト給食】 わかめときゅうりの香味醤油和え お祝いなるのすまし汁	○	ささげ、鶏肉、 わかめ、鶏肉、豆腐、 かまぼこ、牛乳	精白米、もち米、 黒ごま、でん粉、 油、白ごま、ごま油	しょうが、にんにく、 キャベツ、きゅうり、長ねぎ、 えのき、人参、小松菜	824 kcal 35.2 g
23月	ご飯 ぶりの香味ソースがけ 切干大根のコチュジャン炒め 鶏ごぼ味噌汁	○	ぶり、豚肉、鶏肉、 油揚げ、豆腐、 みそ、牛乳	精白米、でん粉、 ごま油、白ごま、 三温糖、油	しょうが、にんにく、長ねぎ、 人参、玉ねぎ、切干大根、 にら、ごぼう	812 kcal 36.1 g
24月	カレーライス 人参ドレッシングサラダ	○	鶏肉、牛乳	精白米、油、 じゃが芋、バター、 薄力粉、上白糖	にんにく、しょうが、 玉ねぎ、トマト缶、小松菜、 キャベツ、とうもろこし、 人参、いちご	790 kcal 27.8 g

行事食：桃の郵句

行事食：卒業・修了
お祝いデザート
【リクエスト給食】

行事食：卒業・修了
お祝い献立