



2018年10月予定献立表

<20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
2火	わかめご飯 さばのおろしかけ 肉野菜炒め 豚汁	○	炊込わかめ さば 鶏肉 豚肉 木綿豆腐 飲用牛乳	精白米 白いりごま 三温糖 米サラダ油	万能ねぎ 人参 大根 キャベツ もやし ごぼう 板こんにゃく 長ねぎ	水 酒 塩 薄口しょうゆ こしょう 濃口しょうゆ 中厚削り節 白みそ 赤みそ	748 kcal 33.8 g
3水	照りマヨナンピザ パンブキンポタージュ ビーンズサラダ ミニトマト	○	鶏肉 ミックスチーズ ベーコン 調理用牛乳 生クリーム ひよこ豆 飲用牛乳	ナン 米サラダ油 三温糖 でん粉 薄力粉 無塩バター	にんにく しょうが 玉ねぎ ホールコーン セロリ かぼちゃ パセリ 枝豆 人参 黄ピーマン きゅうり ミニトマト	酒 みりん 濃口しょうゆ マヨネーズ 白ワイン 水 鶏がら 塩 こしょう オレガノ 穀物酢 ガーリックパウダー	835 kcal 32.1 g
4木	かてめし ゼリーフライ 小松菜の海苔和え 呉汁	○	油揚げ おから のり 木綿豆腐 大豆 わかめ 飲用牛乳	精白米 米サラダ油 三温糖 じゃがいも 薄力粉	大根 ごぼう ぶなしめじ 干し椎茸 人参 玉ねぎ 長ねぎ 小松菜 キャベツ もやし 白菜	水 だし昆布 酒 濃口しょうゆ 塩 こしょう ウスターソース みりん 中厚削り節 赤みそ 白みそ	740 kcal 24.2 g
5金	きのごカレー 大根のかりかりじゃこサラダ 梨	○	鶏肉 ちりめんじゃこ 飲用牛乳	精白米 米サラダ油 じゃがいも 薄力粉 ごま油 三温糖 白いりごま	にんにく しょうが 人参 玉ねぎ ぶなしめじ エリンギ マッシュルーム 大根 小松菜 キャベツ 梨	水 白ワイン 鶏がら カレー粉 塩 こしょう 中濃ソース ペイリーフパウダー 穀物酢 トマトケチャップ グラムマサラ ウスターソース 濃口しょうゆ	843 kcal 27.8 g
9火	ご飯 豚肉のしょうが焼き 切り干し大根の炒め煮 えのきとわかめのすまし汁	○	豚ロース肉 油揚げ 鶏ささ身 絹ごし豆腐 わかめ 飲用牛乳	精白米 三温糖 でん粉 米サラダ油	にんにく しょうが 人参 切干大根 干し椎茸 さやいんげん えのきだけ	水 濃口しょうゆ 酒 みりん 塩 かつおだし だし昆布 中厚削り節 薄口しょうゆ	803 kcal 32.0 g
10水	コーンピラフ ししゃものフリッター ほうれん草とキャベツのサラダ ブルーベリーマフィン	○	ししゃも 卵 青のり 調理用牛乳 飲用牛乳	精白米 米サラダ油 無塩バター 小麦粉 グラニュー糖	人参 ホールコーン パセリ キャベツ ほうれん草 ブルーベリージャム	水 薄口しょうゆ 塩 こしょう ベーキングパウダー 穀物酢 ガーリックパウダー バニラエッセンス	921 kcal 24.3 g
11木	味噌ラーメン 大豆の五目春巻き もやしと小松菜のナムル みかん	○	豚肉 わかめ 大豆 飲用牛乳	中華麺 米サラダ油 白すりごま 緑豆春雨 ごま油 でん粉 春巻きの皮	にんにく しょうが 人参 白菜 ホールコーン 干し椎茸 だけのご 長ねぎ 小松菜 もやし みかん	水 豚がら 鶏がら みりん 塩 濃口しょうゆ デンメンジャン 赤みそ こしょう 酒 ラー油	839 kcal 35.5 g
12金	梅じゃこご飯 肉豆腐 沢煮焼	○	しらす干し 豚肉 押し豆腐 飲用牛乳	精白米 白いりごま 米サラダ油 三温糖	梅 人参 玉ねぎ 白菜 つきこんにゃく ぶなしめじ さやいんげん 大根 長ねぎ 糸みつば	水 酒 中厚削り節 塩 濃口しょうゆ 薄口しょうゆ	790 kcal 33.8 g
15月	さんまのかば焼き丼 小松菜のからし和え 根菜の味噌汁	○	さんま 飲用牛乳	精白米 でん粉 米サラダ油 三温糖	しょうが 人参 小松菜 もやし 大根 ごぼう れんこん 長ねぎ	水 白ワイン みりん 濃口しょうゆ 酒 洋からし粉 中厚削り節 赤みそ 白みそ	883 kcal 28.6 g
16火	はちみつりんごトースト さつまいもシチュー ブロッコリーとコーンのサラダ 巨峰	○	鶏肉 調理用牛乳 飲用牛乳	食パン 無塩バター はちみつ グラニュー糖 米サラダ油 さつまいも 小麦粉	りんご 人参 玉ねぎ パセリ ブロッコリー きゅうり ホールコーン 巨峰	シナモン 白ワイン 塩 こしょう ペイリーフパウダー オレガノ 鶏がら 水 穀物酢 濃口しょうゆ	789 kcal 23.6 g
17水	ご飯 いかのチリソースかけ 春雨サラダ 中華スープ	○	いか 鶏肉 木綿豆腐 わかめ 飲用牛乳	精白米 でん粉 薄力粉 米サラダ油 三温糖 でん粉 緑豆春雨 ごま油 白いりごま	にんにく しょうが 長ねぎ 人参 キャベツ きゅうり えのきだけ	水 塩 こしょう トウバンジャン 酒 パプリカ粉 トマトケチャップ 穀物酢 濃口しょうゆ 鶏がら	741 kcal 28.5 g
18木	カレーピラフ ウィンナー入りオムレツ わかめサラダ 白玉フルトンポンチ	○	鶏肉 ウィンナー 卵 わかめ 海藻ミックス 飲用牛乳	精白米 米サラダ油 三温糖 白玉団子 上白糖	にんにく 人参 玉ねぎ マッシュルーム グリンピース 赤ピーマン ピーマン キャベツ ホールコーン パナップ缶 みかん缶 黄桃缶	水 塩 カレー粉 ターメリック 白ワイン こしょう 穀物酢 トマトピューレ 濃口しょうゆ 酒 トマトケチャップ	867 kcal 31.0 g
19金	鶏菜ご飯 鰯の香味幽庵焼き ほうれん草のお浸し 里芋と大根の味噌汁	○	鶏肉 さわら 油揚げ 飲用牛乳	精白米 粟 でん粉 三温糖 さといも	玉ねぎ 人参 セロリ ほうれん草 白菜 もやし 大根 長ねぎ	水 だし昆布 酒 薄口しょうゆ 塩 かつおだし みりん 煮干し 濃口しょうゆ 白みそ 赤みそ	745 kcal 34.8 g
22月	ご飯 白身魚のごま味噌かけ 五目豆 豆腐団子汁	○	シルバー 大豆 竹輪 鶏肉 豚肉 絞豆腐 卵 飲用牛乳	精白米 上白糖 白すりごま 米サラダ油 三温糖 でん粉	しょうが 万能ねぎ ごぼう 人参 板こんにゃく 大根 白菜 干し椎茸 小松菜	水 酒 だし汁 赤みそ 濃口しょうゆ みりん こしょう かつおだし 塩 中厚削り節	767 kcal 36.1 g
23火	ガーリックライス ラタトゥイユ コーンポタージュ りんご	○	鶏肉 調理用牛乳 飲用牛乳	精白米 米サラダ油 無塩バター オリーブ油 なたね油 薄力粉	にんにく ごぼう パセリ 人参 玉ねぎ スッキーニ 赤ピーマン なす 黄ピーマン かぼちゃ ホールトマト ホールコーン クリームコーン りんご	水 塩 こしょう 濃口しょうゆ トマトペースト ペイリーフ バジル 鶏がら	825 kcal 24.6 g
24水	鮭の炊き込みおこわ 筑前煮 豆腐入りかき玉汁 桃ゼリー	○	鮭 油揚げ 鶏肉 木綿豆腐 卵 アガー 飲用牛乳	精白米 もち米 白いりごま 米サラダ油 さといも 三温糖 でん粉 上白糖	えのきだけ ごぼう 人参 板こんにゃく だけのご れんこん 干し椎茸 さやえんどう 小松菜 白桃缶	水 だし昆布 酒 薄口しょうゆ みりん 塩 中厚削り節 濃口しょうゆ	802 kcal 33.2 g
25木	卵入り五目チャーハン 酢豚 白菜スープ	○	豚肉 卵 鶏肉 わかめ 飲用牛乳	精白米 米サラダ油 ごま油 じゃがいも でん粉 なたね油 三温糖 でん粉	にんにく しょうが 人参 長ねぎ 玉ねぎ ピーマン 赤ピーマン だけのご 干し椎茸 白菜	水 酒 濃口しょうゆ 塩 こしょう 穀物酢 トマトケチャップ 鶏がら 薄口しょうゆ	770 kcal 28.0 g
26金	セルフフィッシュバーガー ポトフ ブラウニー	○	赤魚 豚肉 豆乳 飲用牛乳	丸パン 薄力粉 パン粉 パン粉 なたね油 米サラダ油 上白糖 じゃがいも 無塩バター 粉糖	にんにく 玉ねぎ 人参 キャベツ パセリ	酒 塩 こしょう 水 鶏がら トマトケチャップ 中濃ソース 白ワイン ペイリーフ 薄口しょうゆ ビュアココア ベーキングパウダー	889 kcal 38.6 g
30火	ご飯 おからひじきふりかけ 竹輪の2色揚げ じゃがいものきんぴら なめこの味噌汁	○	芽ひじき おから おから 竹輪 青のり 卵 木綿豆腐 飲用牛乳	精白米 米サラダ油 白いりごま 三温糖 薄力粉 なたね油 じゃがいも	つきこんにゃく ごぼう 人参 なめこ 小松菜 長ねぎ	水 濃口しょうゆ みりん カレー粉 一味唐辛子 中厚削り節 白みそ 赤みそ	796 kcal 27.4 g
31水	和風スープパグッティ グリーンサラダ パンブキンパイ	○	ベーコン のり 豆乳 飲用牛乳	スパグッティ 米サラダ油 無塩バター でん粉 三温糖 パイシート	赤とうがらし しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 えのきだけ ぶなしめじ 小松菜 キャベツ ホールコーン かぼちゃ	塩 こしょう 水 鶏がら 酒 濃口しょうゆ 穀物酢 ガーリックパウダー シナモン みりん	750 kcal 24.9 g

3-2 リクエスト

埼玉県の郷土料理

詳しくは、表面をご覧ください。

目の保護デー

1-2 リクエスト

3-1 リクエスト

十三夜献立

※食材料の都合により、献立を変更する場合があります。