



2019年2月予定献立表

<19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
1 金	いわしの蒲焼き丼 カリカリ豆入り煮がき 生揚げの味噌汁 部分献立	○	いわし 大豆 生揚げ わかめ 飲用牛乳	精白米 でんぷん なたね油 三温糖	しょうが 人参 小松菜 もやし 大根	水 白ワイン みりん 濃口しょうゆ 酒 中厚削り節 白みそ 赤みそ	906 kcal 33.5 g
4 月	ウィンナーピラフ スペイン風オムレツ ほうれん草のクリームスープ	○	ウィンナー 卵 鶏肉 調理用牛乳 飲用牛乳	精白米 無塩バター 米サラダ油 じゃがいも 薄力粉	人参 玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース 赤ピーマン ピーマン にんにく ほうれん草 エリンギ	水 塩 こしょう トマトケチャップ 中濃ソース 白ワイン 鶏がら ペイリーフ	880 kcal 32.6 g
5 火	ほうとう 卵の花の包み揚げ 白菜のごま和え	○	鶏肉 油揚げ 鶏肉 おから 飲用牛乳	ほうとう 米サラダ油 三温糖 餃子の皮 なたね油 白すりごま	人参 大根 かぼちゃ 玉ねぎ 干し椎茸 白菜 もやし	だし汁 水 だし昆布 中厚削り節 塩 濃口しょうゆ みりん 白みそ 赤みそ 酒	820 kcal 37.9 g
6 水	味噌チキンカツ丼 けんちん汁 りんご	○	鶏肉 木綿豆腐 飲用牛乳	精白米 薄力粉 パン粉 ごま油 三温糖 米サラダ油	にんにく ごぼう 人参 大根 こんにゃく 小松菜 長ねぎ りんご	水 塩 こしょう 赤みそ 八丁味噌 濃口しょうゆ だし汁 中厚削り節 だし昆布 みりん 酒	843 kcal 28.3 g
7 木	じゃこチャーハン 生揚げの中華風煮 春雨サラダ	○	ちりめんじゃこ 卵 豚肉 生揚げ 飲用牛乳	精白米 米サラダ油 ごま油 でんぷん 緑豆春雨	にんにく しょうが 干し椎茸 長ねぎ 人参 キャベツ ピーマ ン たけのこ ぶなしめじ	水 酒 濃口しょうゆ 塩 こしょう みりん オイスターソース 穀物酢	872 kcal 37.9 g
8 金	ご飯 ぶりの照り焼き 肉じゃが 吉野汁	○	ぶり 豚肉 油揚げ 木綿豆腐 飲用牛乳	精白米 三温糖 でんぷん 米サラダ油 じゃがいも	しょうが しらたき 玉ねぎ 人参 さやいんげん 干し椎茸 小松菜	水 濃口しょうゆ みりん 酒 中厚削り節 塩 だし昆布	811 kcal 36.1 g
12 火	ご飯 ししゃもの磯辺揚げ じゃがいものきんぴら にらスープ きのこピラフ	○	ししゃも 青のり 卵 鶏肉 木綿豆腐 飲用牛乳	精白米 薄力粉 なたね油 米サラダ油 じゃがいも 三温糖 白いりごま でんぷん	つきこんにゃく ごぼう 人参 さやいんげん 玉ねぎ にら	水 酒 塩 みりん 濃口しょうゆ 一味唐辛子 中厚削り節 こしょう	842 kcal 29.5 g
13 水	ポテトニョッキのトマト煮 スイートチリソースサラダ	○	鶏肉 飲用牛乳	精白米 米サラダ油 無塩バター じゃがいも 薄力粉 オリーブ油 上白糖	にんにく 人参 ぶなしめじ えのきたけ セロリ 玉ねぎ マッシュルーム ホールトマト トマトジュース キャベツ きゅうり ホールコーン	水 塩 こしょう 濃口しょうゆ パセリ 鶏がら トマトケチャップ 中濃ソース 赤ワイン ペイリーフ パピリカ ガーリックパウダー 唐辛子 穀物酢	765 kcal 24.7 g
14 木	手作りレーズンパン さつまいもシチュー 大根とひじきのサラダ	○	調理用牛乳 鶏肉 ひじき 飲用牛乳	強力粉 三温糖 無塩バター 米サラダ油 さつまいも 薄力粉 ごま油 白いりごま	干しぶどう にんにく 玉ねぎ 人参 グリンピース きゅうり 大根 ホールコーン	ベーキングパウダー イースト 水 塩 白ワイン 鶏がら こしょう ペイリーフパウダー 穀物酢 濃口しょうゆ 洋からし粉	836 kcal 26.0 g
15 金	ご飯 鶏つくねの甘酢あんかけ もやしのゴマ味噌和え のっぺい汁	○	鶏肉 ひじき 卵 木綿豆腐 飲用牛乳	精白米 パン粉 三温糖 でんぷん 白すりごま	玉ねぎ 小松菜 人参 もやし 大根 こんにゃく 長ねぎ	水 塩 こしょう 濃口しょうゆ みりん 酒 穀物酢 赤みそ だし昆布 中厚削り節	756 kcal 32.8 g
18 月	ポークカレーライス 小松菜のグリーンサラダ 清見オレンジ	○	豚肉 飲用牛乳	精白米 米サラダ油 じゃがいも 薄力粉	にんにく しょうが 人参 玉ねぎ 小松菜 キャベツ きゅうり ホールコーン 清見オレンジ	水 白ワイン カレー粉 鶏がら 塩 こしょう ペイリーフ 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	889 kcal 23.0 g
19 火	ご飯 ひじき入り卵焼き もやしの磯和え 味噌鶏ごぼう汁	○	豚肉 ひじき 卵 のり 鶏肉 木綿豆腐 飲用牛乳	精白米 米サラダ油 三温糖	人参 干し椎茸 小松菜 キャベツ もやし ぶなしめじ ごぼう 長ねぎ	水 塩 薄口しょうゆ 酒 だし汁 濃口しょうゆ みりん 中厚削り節 赤みそ 白みそ	751 kcal 32.6 g
20 水	ガーリックライス 鮭のハーブ焼き スパイシーポテト ほうれん草のスープ	○	鮭 大豆 ベーコン 飲用牛乳	精白米 米サラダ油 無塩バター オリーブ油 じゃがいも でんぷん なたね油	にんにく 玉ねぎ えのきたけ ほうれん草	水 塩 こしょう 濃口しょうゆ パセリ パピリカ オレガノ 白ワイン パプリカ粉 カレー粉 鶏がら ペイリーフ	812 kcal 34.6 g
21 木	ジャージャー麺 大根ときゅうりのナムル フルーツ白玉	○	豚肉 飲用牛乳	米サラダ油 中華種 三温糖 でんぷん ごま油 上白糖 白玉粉	チンゲン菜 もやし にんにく しょうが 人参 玉ねぎ たけのこ 長ねぎ きゅうり 大根 黄桃缶 みかん缶	塩 こしょう 水 鶏がら 豆板醤 甜面醤 赤みそ 酒 濃口しょうゆ みりん ラー油 オイスターソース 白ワイン	853 kcal 29.3 g
22 金	梅わかご飯 肉豆腐 野菜のからし和え	○	炊込わかめ 豚肉 焼き豆腐 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 ぶなしめじ こんにゃく さやいんげん 小松菜 もやし	水 酒 中厚削り節 塩 濃口しょうゆ 洋からし粉 みりん	771 kcal 31.7 g
25 月	ご飯 白身魚のホイル焼き 五色炒め じゃがいもの味噌汁	○	メルルーサ 豚肉 わかめ 飲用牛乳	精白米 三温糖 無塩バター 米サラダ油 でんぷん じゃがいも	人参 玉ねぎ えのきたけ キャベツ れんこん ピーマン	水 酒 濃口しょうゆ みりん 塩 こしょう 中厚削り節 白みそ 赤みそ	754 kcal 34.7 g
26 火	マーボー豆腐丼 キャベツの中華ごまサラダ ボンカン	○	豚肉 押し豆腐 飲用牛乳	精白米 米粒麦 米サラダ油 三温糖 でんぷん ごま油 白練りごま	にんにく しょうが 人参 たけのこ にら 長ねぎ キャベツ きゅうり ボンカン	水 豆板醤 鶏がら 酒 濃口しょうゆ 赤みそ 八丁味噌 穀物酢 塩 こしょう	813 kcal 29.3 g
27 水	卵トースト トマトシチュー コールスローサラダ	○	卵 鶏肉 生クリーム 飲用牛乳	食パン 米サラダ油 じゃがいも 薄力粉 無塩バター 三温糖	パセリ にんにく 人参 玉ねぎ ホールトマト キャベツ きゅうり もやし	マヨネーズ 塩 こしょう 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 ペイリーフ 穀物酢	846 kcal 26.7 g
28 木	ご飯 さばのねぎ味噌焼き 野菜の土佐酢つけ 豚汁	○	さば おかか 豚肉 飲用牛乳	精白米 三温糖 米サラダ油	長ねぎ しょうが キャベツ もやし 人参 ごぼう 大根 こんにゃく	水 濃口しょうゆ みりん 酒 赤みそ 穀物酢 中厚削り節 白みそ	756 kcal 34.1 g

3-2 リクエスト

3-1 リクエスト

1-2 リクエスト

※食材料の都合により、献立を変更する場合があります。