



# 2019年9月予定献立表

<18回>

2019年9月

港区立高陵中学校

	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
3	火 シーフードカレーライス 海藻サラダ ◎梨 【〇特別栽培農産物】	○	えび いか わかめ 海藻サラダミックス 牛乳	米 油 じゃがいも 小麦粉	にんにく しょうが 人参 玉ねぎ トマト缶 キャベツ きゅうり 梨	白ワイン カレー粉 鶏がら 豚がら ローリエの葉 塩 濃口しょうゆ ケチャップ 中濃ソース ウスターソース ガラムマサラ 穀物酢 こしょう	832 Kcal 25.4 g
4	水 豚肉とコーンのスタミナライス ジャーマンポテト ひよこ豆のスープ	○	豚肉 ウィンナー ベーコン ひよこ豆 牛乳	米 油 有塩バター じゃがいも	にんにく しょうが 玉ねぎ ホールコーン パセリ セロリ 人参 キャベツ 小松菜	酒 塩 濃口しょうゆ こしょう 鶏がら	789 Kcal 23.4 g
5	木 ♥揚げパン(きな粉・抹茶) コーンサラダ 鶏肉とイカのトマトシチュー 【♥2-1 リクエスト給食】	○	きな粉 白てぼう豆 鶏肉 いか ハム 牛乳	ミルクパン 油 グラニュー糖 じゃがいも 有塩バター 小麦粉 三温糖 オリーブ油 白糖	にんにく セロリ 玉ねぎ 人参 ほんしめじ 小松菜 トマト缶 キャベツ きゅうり ホールコーン	塩 抹茶 白ワイン 鶏がら 赤ワイン ケチャップ 中濃ソース チリパウダー こしょう 穀物酢	843 Kcal 32.8 g
6	金 高野豆腐と卵のそぼろ丼 沢煮焼 ◎りんご 【〇特別栽培農産物】	○	鶏ひき肉 高野豆腐 卵 のり 豚肉 牛乳	米 油 三温糖	しょうが 干し椎茸 人参 長ねぎ 大根 糸みつば りんご	みりん 薄口しょうゆ 酒 中厚削り節 塩 濃口しょうゆ	786 Kcal 29.3 g
9	月 五目あんかけ焼きそば ★菊花シュウマイ ★菊花入りカルピス寒天 【★重慶の節句】	○	豚肉 えび いか 鶏肉 高野豆腐 寒天 牛乳	油 中華麺 でん粉 もち米 ごま油 白糖	しょうが 干し椎茸 玉ねぎ 人参 たけのこ 白菜 チンゲン 菊のり みかん缶	酒 鶏がら 塩 濃口しょうゆ こしょう ターメリック カルピス	815 Kcal 36.8 g
10	火 ごはん さばのごま付け焼き わかめのジューズ焼 豚汁	○	さば わかめ おおか 豚肉 木綿豆腐 牛乳	米 ごま ごま油 油 じゃがいも	しょうが にんにく 長ねぎ ごぼう 板こんにゃく 大根 人参	酒 みりん 濃口しょうゆ 中厚削り節 赤みそ 白みそ	746 Kcal 32.2 g
11	水 手作りりんごジャムトースト ツナサラダ さつまいものクリームシチュー ◎巨峰 【〇特別栽培農産物】	○	ツナ 白てぼう豆 鶏肉 牛乳 調整豆乳	食パン 有塩バター グラニュー糖 油 白糖 さつまいも 小麦粉	りんご レモン果汁 キャベツ 人参 きゅうり ホールコーン 玉ねぎ ほんしめじ 小松菜 パセリ 巨峰	シナモン 穀物酢 塩 こしょう 白ワイン 鶏がら	743 Kcal 25.4 g
12	木 さんまの蒲焼き丼 ごま味噌和え かき玉汁	○	さんま 絹ごし豆腐 卵 牛乳	米 油 でんぷん 三温糖 白糖 ごま	しょうが 小松菜 キャベツ もやし 人参 えのきたけ	酒 みりん 濃口しょうゆ 白みそ 中厚削り節 塩	903 Kcal 31.5 g
13	金 ごはん つくね焼き じゃこ和え ★月見汁 【★十五夜】	○	鶏肉 豚肉 絞り豆腐 高野豆腐 じゃこ 絹ごし豆腐 牛乳	米 三温糖 でん粉 ごま油 さといも 白玉粉	しょうが れんこん 長ねぎ キャベツ きゅうり えのきたけ 人参 小松菜 かぼちゃ	酒 塩 濃口しょうゆ みりん 中厚削り節 薄口しょうゆ	791 Kcal 36.0 g
17	火 ごはん なめたけ わかさぎのカレーフライ わかめときゅうりのにんにく醤油和え 厚揚げの呉汁	○	わかさぎ わかめ 大豆 生揚げ 牛乳	米 小麦粉 パン粉 油 ごま ごま油	えのきたけ にんにく キャベツ きゅうり 長ねぎ 大根 人参	みりん 濃口しょうゆ 酒 塩 こしょう カレー粉 オールスパイス 中濃ソース 中厚削り節 白みそ 赤みそ	771 Kcal 29.8 g
18	水 セルフオムライス グリーンサラダ クラムチャウダー	○	鶏肉 卵 ベーコン あさり 牛乳 調整豆乳	米 油 有塩バター 白糖 でんぷん じゃがいも 小麦粉	玉ねぎ 人参 グリーンピース 小松菜 キャベツ きゅうり セロリ ホールコーン パセリ	白ワイン 塩 こしょう トマトケチャップ パプリカ粉 穀物酢 鶏がら	890 Kcal 32.4 g
19	木 卵入りキムチチャーハン 大豆とさつまいもの甘辛揚げ わかめスープ	○	豚肉 卵 ベーコン 絹ごし豆腐 わかめ 大豆 牛乳	米 ごま油 油 ごま さつまいも 三温糖	人参 キムチ えのきたけ 長ねぎ	濃口しょうゆ みりん 塩 鶏がら 酒 こしょう	792 Kcal 24.2 g
20	金 ミルクパン ★フィッシュ&チップス トマト味のABCスープ ◎梨 【★ニュージーランド 〇特別栽培農産物】	○	ホキ 卵 白てぼう豆 ベーコン 牛乳	ミルクパン 小麦粉 でんぷん 油 じゃがいも アルファベットマカロニ	セロリ 人参 玉ねぎ キャベツ 小松菜 トマト缶 梨	酒 塩 こしょう ベーキングパウダー 穀物酢 ケチャップ ウスターソース ガーリックパウダー 鶏がら 赤ワイン 濃口しょうゆ	799 Kcal 31.6 g
24	火 ★がやくごはん ★お好み焼き風卵焼き 野菜の磯和え ★肉吸い 【★大阪】	○	鶏肉 油揚げ さくらえび おから 卵 おかか 青のり のり 豚肉 絹ごし豆腐 牛乳	米 ごま 油 三温糖	人参 ごぼう たけのこ 干し椎茸 つきこんにゃく キャベツ 白菜 ほんしめじ しょうが 玉ねぎ 長ねぎ 小松菜	酒 みりん 塩 薄口しょうゆ こしょう 中濃ソース 濃口しょうゆ 中厚削り節	777 Kcal 37 g
25	水 きつねうどん 野菜のごま和え ★きな粉おはぎ 【★彼岸】	○	鶏肉 かまぼこ わかめ 油揚げ きな粉 牛乳	うどん 三温糖 白糖 ごま 米 もち米 グラニュー糖	玉ねぎ 長ねぎ 小松菜 キャベツ もやし 人参	だし昆布 中厚削り節 酒 みりん 塩 薄口しょうゆ 濃口しょうゆ	902 Kcal 35.1 g
26	木 黒砂糖パン ★コテージバイ(ひき肉とマッシュポテト のグラタン) ベーコンとほうれん草のスープ ◎洋梨 【★ニュージーランド 〇特別栽培農産物】	○	豚肉 牛乳 粉チーズ ベーコン	黒砂糖パン 油 でんぷん じゃがいも	にんにく 玉ねぎ 人参 しょうが エリンギ ほうれん草 洋梨	赤ワイン 塩 こしょう ナツメグ トマトピューレ ケチャップ 中濃ソース 鶏がら 濃口しょうゆ	757 Kcal 27.2 g
27	金 ごはん さんまの松前煮 小松菜のおかか和え 味噌けんちん汁	○	さんま 角昆布 おかか 油揚げ 木綿豆腐 牛乳	米 白糖 ごま油	しょうが にんにく 長ねぎ 人参 小松菜 もやし ごぼう 大根 板こんにゃく	酒 みりん 濃口しょうゆ 穀物酢 中厚削り節 赤みそ 白みそ	788 Kcal 29.3 g
30	月 しらす入りわかめごはん ♥ピーマンの肉詰め じゃがいも炒め 鶏ごぼう味噌汁 【♥1-3 リクエスト給食】	○	炊込わかめ しらす干し 豚肉 高野豆腐 鶏肉 木綿豆腐 牛乳	米 ごま でんぷん ごま油 じゃがいも 油	ピーマン 玉ねぎ しょうが にんにく 万能ねぎ ごぼう 人参 長ねぎ	酒 塩 こしょう ナツメグ ケチャップ 濃口しょうゆ みりん 中厚削り節 赤みそ 白みそ	765 Kcal 30.4 g

※食材の都合により、献立を変更することがあります。