



2019年11月予定献立表

<20回>

2019年11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
1	金 フレンチトースト わかさぎのフライ ポテトニョッキのトマト煮	○	卵 牛乳 わかさぎ てぼう豆 鶏肉	食パン 上白糖 バター 小麦粉 パン粉 油 じゃが芋 三温糖	にんにく セロリ 玉ねぎ マッシュルーム 小松菜 トマト缶	パニラエッセンス 酒 こしょう 中濃ソース 食塩 鶏ガラ ローリエ 赤ワイン ケチャップ チリパウダー	746 29.1 Kcal
5	火 ★重熱の卵とじ丼 鶏肉 ジュウマイ 小松菜の炒め物 【★新選集】	○	鶏肉 卵 海苔 鶏肉 牛乳	米 油 車心 三温糖 でん粉 もち米 ごま油 つきこんにやく ごま	しょうが 玉ねぎ 長ねぎ 小松菜 乾しいたけ にんにく にら	みりん 食塩 醤油 酒 ターメリック粉	829 28.8 Kcal
6	水 カレーピザトースト ハーブチキンサラダ クラムチャウダー @りんご 【O特別栽培産物】	○	鶏肉 レン豆 チーズ あさり 牛乳 調整豆乳 クリーム	食パン 油 でん粉 オリーブ油 上白糖 じゃが芋 バター 小麦粉	にんにく しょうが セロリ 玉ねぎ キャベツ 小松菜 人参 パセリ りんご	ケチャップ ウスターソース 赤ワイン 食塩 醤油 こしょう カレー粉 ガラムマサラ オレガノ オールスパイス ターメリック粉 白ワイン パプリカ タイム 穀物酢 鶏ガラ	776 36.3 Kcal
7	木 秋の吹き寄せごはん 鮭のチーズ焼き 小松菜の胡麻和え なめこの味噌汁	○	鶏肉 油揚げ しろさけ チーズ 絹ごし豆腐 わかめ 厚削り節 わみそ 牛乳	米 油 さつまいも 栗 銀杏 上白糖 ごま	ごぼう 人参 ほんしめじ さやえんどう 小松菜 キャベツ もやし 長ねぎ なめこ	酒 みりん 食塩 醤油 八丁みそ	731 38.1 Kcal
8	金 肉味噌チャーハン ★カミカミ大豆とごぼうの甘辛揚げ 小松菜ワンタンスープ 【★11月1日の日】	○	豚肉 赤みそ 大豆 牛乳	米 ごま油 ごま でん粉 油 三温糖 ワンタンの皮	にんにく しょうが 長ねぎ 人参 玉ねぎ 乾しいたけ ごぼう 小松菜 えのきたけ もやし	酒 こしょう みりん 醤油 食塩 鶏ガラ	744 25.4 Kcal
11	月 和風スープパゲティ ジャーマンポテト @パンケーキ 【♥3-1 リクエスト給食】	○	鶏肉 海苔 ソーセージ 調整豆乳 牛乳	スバグディ オリーブ油 油 米粉 じゃが芋 プレミックス粉 粉糖	にんにく しょうが 玉ねぎ エリンギ 小松菜 パセリ	とうがらし 鶏ガラ 醤油 食塩 こしょう ペーキングパウダー	789 25.0 Kcal
12	火 さつまいもごはん 鮭のさざれ焼き わかめときゅうりのにんにく醤油和え 鶏ごぼう味噌汁	○	昆布 鮭 わかめ 鶏肉 木綿豆腐 厚削り節 赤みそ 牛乳	米 もち米 さつまいも ごま マヨネーズ パン粉 ごま油 油	キャベツ きゅうり 長ねぎ にんにく ごぼう 人参	酒 食塩 みりん こしょう 醤油 白みそ	821 36.9 Kcal
13	水 米粉パンのマーマレードサンド コンサダ マカロニのクリームシチュー @柿 【O特別栽培産物】	○	てぼう豆 鶏肉 牛乳 調整豆乳	米粉パン パター 油 オリーブ油 上白糖 じゃが芋 マカロニ 小麦粉	オレンジマーマレード 小松菜 キャベツ きゅうり ホールコーン 玉ねぎ ほんしめじ 人参 柿	穀物酢 食塩 こしょう 白ワイン 鶏ガラ	775 29.7 Kcal
14	木 ツナピラフ かぼちゃコロッケ ジュリエンスープ	○	ツナ 豚肉 鶏肉 牛乳	米 油 バター 小麦粉 パン粉	玉ねぎ 人参 ホールコーン かぼちゃ キャベツ パセリ	食塩 醤油 こしょう 中濃ソース 鶏ガラ 酒 こしょう	846 24.4 Kcal
15	金 ごはん ♥ジャンボ揚げ餃子 じゃこキャベツの単風和え 単風かき玉汁 【♥3-2 リクエスト給食】	○	豚肉 凍り豆腐 じゃこ 絹ごし豆腐 卵 牛乳	米 ごま油 でん粉 ぎょうざの皮 油 ごま 上白糖	しょうが にんにく キャベツ 長ねぎ にら 人参 乾しいたけ だけのこ えのきたけ 小松菜	酒 食塩 醤油 こしょう 穀物酢 鶏ガラ	776 26.4 Kcal
18	月 さんまの香味揚げ丼 かき玉汁 黄金のいもようかん	○	さんま 絹ごし豆腐 卵 厚削り節 粉寒天 牛乳	米 でん粉 油 三温糖 ごま油 さつまいも 上白糖	しょうが にんにく 長ねぎ 玉ねぎ 人参 えのきたけ 小松菜 かぼちゃ キャベツ れんこん	料理酒 穀物酢 醤油 食塩	900 31.4 Kcal
19	火 ワインナーチーズドッグ れんこんチップスサラダ ポトフ	○	ソーセージ チーズ 豚肉 牛乳	コッパン 油 上白糖 ごま じゃが芋	ホールコーン にんにく セロリ 玉ねぎ パセリ	食塩 カレー粉 ケチャップ ウスターソース 穀物酢 こしょう ワイン 鶏ガラ ローリエ 醤油	743 29.7 Kcal
20	水 カレーうどん 五目金平 いももち @みかん 【O特別栽培産物】	○	豚肉 油揚げ 蒸しかまぼこ 昆布 厚削り節 さつまいも 牛乳	うどん でん粉 ごま油 つきこんにやく ごま 三温糖 じゃが芋 油	玉ねぎ 人参 長ねぎ 小松菜 ごぼう れんこん とうがらし みかん	酒 みりん 食塩 醤油 カレー粉	742 23.9 Kcal
21	木 ごはん ハンバーグ 青菜とコーンのソテー 野菜スープ	○	豚肉 押し豆腐 凍り豆腐 ソーセージ 鶏肉 牛乳	米 三温糖 油 有塩バター じゃが芋	しょうが 玉ねぎ にんにく 人参 エリンギ チンゲンサイ ホールコーン セロリ キャベツ 小松菜	酒 食塩 ナツメグ 赤ワイン 醤油 ケチャップ 中濃ソース カレー粉 こしょう 鶏ガラ	775 28.1 Kcal
22	金 えびチャーハン 卵入りわかめスープ ♥さつまいものごま団子 【♥1-2 リクエスト給食】	○	海老 豚肉 絹ごし豆腐 わかめ 卵 牛乳	米 ごま油 ごま でん粉 さつまいも 白玉粉 三温糖 油	にんにく しょうが 長ねぎ 人参 玉ねぎ 乾しいたけ えのきたけ	白ワイン 酒 食塩 醤油 こしょう 鶏ガラ	808 26.6 Kcal
25	月 ごはん のりとあさりの佃煮 厚焼き卵 小松菜のおかか和え 豚汁	○	海苔 あさり 鶏肉 押し豆腐 卵 おかか 豚肉 絹ごし豆腐 厚削り節 赤みそ 牛乳	米 三温糖 油 上白糖 板こんにやく じゃが芋 ごま油	人参 小松菜 もやし ごぼう 大根 長ねぎ	醤油 みりん 食塩 料理酒 白みそ	821 39.9 Kcal
26	火 ごはん ★イカメンチ わかめジュウジュウ焼き ★せんべい汁 【★青森県】	○	いか わかめ おかか 鶏肉 油揚げ 絹ごし豆腐 厚削り節 牛乳	米 小麦粉 油 ごま油 ごま かやせせんべい	しょうが 玉ねぎ キャベツ にんにく 長ねぎ ごぼう 人参 ほんしめじ 小松菜	酒 醤油 食塩	809 46.2 Kcal
27	水 ★ファラフェルのセルフピタサンド (ピタパン・ファラフェルのタヒニソースがけ・カ レーチキンサラダ) 鶏肉のトマトシチュー 【★イラン・イスラム共和国】	○	ひよこ豆 鶏肉 いんげん豆 牛乳	ピタパン 油 ごま 上白糖 じゃが芋 パター 小麦粉 三温糖	にんにく 玉ねぎ しモン汁 しょうが キャベツ 人参 セロリ 小松菜 トマト缶	食塩 こしょう クミン ガラムマサラ 醤油 ケチャップ カレー粉 ターメリック粉 パプリカ 穀物酢 鶏ガラ ローリエ 赤ワイン 中濃ソース チリパウダー	866 35 Kcal
28	木 茶飯 ★静岡風おでん しらす和え @みかん 【★静岡県 O特別栽培産物】	○	昆布 豚肉 黒はんぺん 焼き竹輪 揚げボール はんぺん がんもどき うずら卵 厚削り節 おかか 青のり しらす 牛乳	米 しらす 板こんにやく 三温糖 ごま油	大根 キャベツ 人参 小松菜 にんにく みかん	酒 醤油 みりん 食塩	740 30.8 Kcal
29	金 さんまのかば焼き丼 小松菜のすりごま和え 里芋の味噌汁	○	さんま 油揚げ 絹ごし豆腐 わかめ 厚削り節 みそ 牛乳	米 でん粉 油 三温糖 ごま 里芋	しょうが 小松菜 人参 ちやし 長ねぎ	酒 みりん 醤油 白みそ	916 31.8 Kcal

※食材の都合により、献立を変更することがあります。