



2020年1月予定献立表

<16回>

2020年1月

港区立高陵中学校

日	献立名	牛乳	赤の間間	黄の間間	緑の間間	その他	エネルギー	
			血や肉になる	熱や力の元になる	体の調子を整える		たんぱく質	Kcal
9	ごはん ★松風焼き ★七福なます 花麩のすまし汁 【★正月】	○	鶏肉 豚肉 おから 油揚げ 絹ごし豆腐 乾燥わかめ 厚煎り節	米 でん粉 ごま 三温糖 しらたき ごま油 花ふ	しょうが 葉ねぎ 人参 れんこん 切干し大根 乾しいたけ ごぼう えのきたけ 小松菜	料理酒 白みそ 食塩 穀物酢 みりん 薄口醤油	791 34.5	Kcal
10	かき玉うどん ちくわのチーズ焼き もやしのみそごま和え ★お汁粉 【★履開き】	○	鶏肉 乾燥わかめ 卵 焼き竹輪 チーズ 絹ごし豆腐 小豆 牛乳	うどん でん粉 三温糖 ごま 白玉粉	人参 乾しいたけ えのきたけ 葉ねぎ 小松菜 緑豆もやし	料理酒 食塩 醤油	827 43.0	Kcal
14	中華風炊き込みごはん いかとじゃがいもの香味揚げ 中華風コマドレサラダ 卵入り春雨スープ	○	豚肉 干しえび いか 絹ごし豆腐 乾燥わかめ 卵 牛乳	米 ごま油 三温糖 でん粉 じゃが芋 油 ごま 上白糖 練りごま 緑豆はるさめ	しょうが 乾しいたけ だけのこ 人参 にんにく キャベツ 緑豆もやし 長ねぎ チンゲンサイ	料理酒 食塩 醤油 オイスターソース みりん 穀物酢 食塩 こしょう	854 36.4	Kcal
15	ごはん さわらの照り焼き まわりの金平 呉汁	○	さわら まわりの 大豆 油揚げ 絹ごし豆腐 乾燥わかめ 厚煎り節 赤みそ 牛乳	米 三温糖 でん粉 油 ごま油 つきこんにやく ごま	しょうが ごぼう 人参 にんにく 大根 長ねぎ 小松菜	醤油 料理酒 みりん とうがらし 白みそ	746 35.3	Kcal
16	卵トースト ごぼうチップスサラダ クラムチャウダー ◎スイーツスプリング 【O特別栽培産物】	○	卵 鶏肉 あさり 牛乳 調製豆乳 クリーム	食パン マヨネーズ 油 上白糖 ごま じゃが芋 有塩バター 小麦粉	パセリ ごぼう キャベツ 小松菜 人参 ホールコーン にんにく セロリ 玉ねぎ スイーツスプリング	食塩 こしょう 穀物酢 食塩 白ワイン 鶏ガラ	755 26.5	Kcal
17	チリピーズライス ポテトサラダ ジュリエンスープ	○	金時豆 うすら豆 豚肉 凍り豆腐 ソーセージ チーズ 鶏肉 牛乳	米 油 米粉 じゃが芋 上白糖	にんにく 玉ねぎ 人参 トマト缶 キャベツ パセリ	ケチャップ ウスターソース 赤ワイン 食塩 こしょう オレガノ ナツメグ チリパウダー 穀物酢 料理酒 醤油	834 27.0	Kcal
20	ごはん 白身魚の甘酢あんかけ 切干大根のサラダ 中華風コンソープ	○	メルルーサ 鶏肉 卵 牛乳	米 でん粉 油 三温糖 ごま油 ごま	しょうが 玉ねぎ 人参 ビーマン 赤ピーマン 乾しいたけ 切干し大根 きゅうり 緑豆もやし キャベツ にんにく ホールコーン クリームコーン 小松菜	料理酒 醤油 ケチャップ 穀物酢 鶏ガラ 食塩 こしょう	784 31.3	Kcal
21	ごはん ツナとチーズの卵焼き 野菜の香味醤油和え すき焼き風魚	○	ツナ チーズ 押し豆腐 卵 豚肉 焼き豆腐 厚煎り節 牛乳	米 油 ごま ごま油 しらたき 三温糖	キャベツ 緑豆もやし 小松菜 長ねぎ にんにく 人参 白菜 えのきたけ 香菊	食塩 醤油 料理酒 みりん	872 45.3	Kcal
22	ハヤシライス グリーンサラダ ♥スイーツポテト 【♥3-1 リクエスト給食】	○	レンズ豆 豚肉 牛乳 クリーム 卵	米 油 中さら糖 米粉 上白糖 さつま芋 有塩バター	にんにく セロリ 玉ねぎ ほんしめじ エリンギ 小松菜 キャベツ きゅうり	赤ワイン 鶏ガラ ローリエ ケチャップ トマトピューレ 中濃ソース デミグラスソース 食塩 こしょう 穀物酢 りんご酢 バニラエッセンス	912 26.9	Kcal
23	黒ゴマハニートースト じゃこサラダ ミートボール入りクリームシチュー ◎ネーブルオレンジ 【O特別栽培産物】	○	じゃこ 鶏肉 豚肉 凍り豆腐 いんげん豆 牛乳 調製豆乳	食パン 無塩バター はちみつ 練りごま ごま 油 上白糖 でん粉 じゃが芋 有塩バター 小麦粉	キャベツ 人参 小松菜 ホールコーン 玉ねぎ しょうが にんにく セロリ ネーブルオレンジ	穀物酢 りんご酢 食塩 こしょう ナツメグ 鶏ガラ ローリエ	768 26.8	Kcal
24	★麦ごはん ★椎の塩焼き ★小松菜の節湯漬け ★芋いとんの味噌汁 みかん 【★昔の給食】	○	さけ 角昆布 鶏肉 厚煎り節 白みそ 牛乳	米 米粒麦 ごま 小麦粉	小松菜 白菜 人参 ごぼう 大根 長ねぎ みかん	料理酒 食塩 白みそ	744 35.3	Kcal
27	ごはん 肉そぼろふりかけ ★八ツハタの塩揚げ わかめときゅうりのにんにく醤油和え ★きりたんぽ汁 【★秋田県】	○	豚肉 はたはた 乾燥わかめ 鶏肉 油揚げ 牛乳	米 油 ごま 三温糖 でん粉 ごま油 しらたき きりたんぽ	しょうが ごぼう 人参 キャベツ きゅうり 長ねぎ にんにく ほんしめじ 白菜 小松菜	料理酒 みりん 醤油 食塩 こしょう 鶏ガラ	750 25.0	Kcal
28	★アロスコンボイ (チキンライス) ★キヌアスープ ★ピカロネス (さつままいもとかぼちゃのドーナツ) 【★ベルー】	○	鶏肉 豚肉 牛乳	米 油 じゃが芋 キヌア 小麦粉 さつま芋 上白糖 黒砂糖	にんにく 玉ねぎ 人参 ホールコーン セロリ キャベツ 小松菜 かぼちゃ	料理酒 食塩 コリアンダー クミン パプリカ こしょう 白ワイン 鶏ガラ ローリエ 醤油 パン酵母 シナモン	763 23.4	Kcal
29	★深川飯 ★トビウオのメンチカツ 江戸菜のおかか和え ★明日葉うどん入り汁物 【★東京都】	○	あさり 海苔 トビウオミンチ 凍り豆腐 煎り節 鶏肉 油揚げ 厚煎り節 牛乳	米 ごま 小麦粉 パン粉 油 あしたばうどん	しょうが ごぼう にんにく 玉ねぎ 人参 江戸菜 緑豆もやし 大根 えのきたけ 葉ねぎ	料理酒 みりん 食塩 醤油 黒こしょう 白みそ 中濃ソース かつおだし	824 38.8	Kcal
30	★沖繩そば ★卵入りにんじんしりしり ★ウスターアングキー 【★沖繩県】 (沖繩そばはそば粉を含みません。)	○	蒸しかまぼこ 厚煎り節 豚肉 卵 牛乳	沖繩そば 上白糖 ごま油 ごま 油 小麦粉 黒砂糖	こねぎ 紅しょうが 葉ねぎ しょうが 人参	鶏ガラ 豚骨 料理酒 食塩 薄口醤油 塩麹 醤油 みりん ペーキングパウダー	747 38.2	Kcal
31	♥揚げパン (きな粉・ココア) ツナ入りリボンパスサラダ 鶏肉とイカのトマトシチュー ◎はるか 【♥1-1・1-2 リクエスト給食】 【O特別栽培産物】	○	きな粉 ツナ いんげん豆 鶏肉 いか 牛乳	ミルクパン 油 グラニュー糖 リボンパス 上白糖 じゃが芋 有塩バター 小麦粉 三温糖	キャベツ 人参 小松菜 にんにく 玉ねぎ セロリ ほんしめじ トマト缶 はるか	食塩 ミルクココア 穀物酢 こしょう パプリカ 白ワイン 鶏ガラ ローリエ 赤ワイン ケチャップ 中濃ソース チリパウダー	871 34.8	Kcal

※食材の都合により、献立を変更することがあります。

全国学校給食連盟