



2020年3月予定献立表

<15回>

2020年3月

港区立高陵中学校

月	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	Kcal
2月	わかめごはん わかさぎの甘辛揚げ 小松菜のおかか和え 大学芋 鶏こぼろ味噌汁	○	わかめごはんの素 わかさぎ おかか 大豆 鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ 牛乳	米 ごま でん粉 油 さつまい 三温糖 水あめ ごま油	しょうが 人参 小松菜 もやし ごぼう 長ねぎ	水 料理酒 みりん 醤油 削り節	748 28.8	Kcal
3火	★ひな祭りちらし寿司 じゃがいものおかか和え ★あられんげすまし汁 ★雑煮 【★糖の節句】	○	えび あなご 鶏卵 のり おかか 豆腐 わかめ 雑煮 牛乳	米 上白糖 はす 油 三温糖 ごま じゃが芋 麩	干しいたけ かんぴょう 人参 サヤエンドウ えのき 小松菜 桃ジュース 黄桃缶	料理酒 だし昆布 酢 塩 みりん 薄口醤油 醤油 白ワイン	739 24.9	Kcal
4水	ごはん あさりとしょこの佃煮 あんかけ御膳 小松菜のすりごま和え けんちん汁	○	あさり じゃこ 鶏肉 豆腐 鶏卵 油揚げ 牛乳	米 三温糖 油 上白糖 でん粉 ごま ごま油 こんにゃく	しょうが 小松菜 人参 もやし ごぼう 大根 長ねぎ	料理酒 みりん 醤油 塩	816 37.3	Kcal
5木	マーボー豆腐丼 春雨サラダ ネギゴマスープ	○	豚肉 高野豆腐 豆腐 みそ 八丁みそ 牛乳	米 油 三温糖 でん粉 ごま油 緑豆春雨 ごま	にんにく しょうが 玉ねぎ 長ねぎ 人参 干しいたけ たけのこ キャベツ きゅうり えのき 菜ねぎ	料理酒 鶏がら 塩 醤油 テンメンジャン トウバンジャン さんしょう 酢 こしょう	820 29.3	Kcal
6金	チーズ風味の手作りほうれん草パン ツナ入りリボンパスタサラダ 米粉のトマトシチュー	○	牛乳 チーズ ハム ツナ いんげん豆 鶏肉	強力粉 上白糖 油 バター リボンパスタ じゃが芋 三温糖 米粉	ほうれん草 キャベツ 人参 小松菜 にんにく 玉ねぎ セロリ トマト缶	イーストフード 塩 酢 こしょう パザル 赤ワイン 鶏がら ローリエ トマトケチャップ 中濃ソース チリパウダー 黒こしょう	837 34.0	Kcal
9月	ミルクコップパン ラザニア ジュリエンスープ デコボン	○	豚肉 牛乳 生クリーム チーズ 鶏肉	ミルクパン ラザニア 油 バター 薄力粉 パン粉	にんにく セロリ 玉ねぎ 人参 トマト缶 キャベツ パセリ デコボン	赤ワイン 塩 こしょう トマトケチャップ 濃縮ソース パザル 鶏がら 料理酒 醤油	833 32.2	Kcal
10火	ごはん さばの味噌煮 切干大根のコチュジャン炒め じゃがいもの肉汁	○	さば みそ 豚肉 大豆 油揚げ わかめ 牛乳	米 三温糖 ごま油 ごま じゃが芋	しょうが にんにく 人参 玉ねぎ 切干大根 たら 長ねぎ 小松菜	料理酒 みりん 醤油 こしょう コチュジャン	808 33.5	Kcal
11水	★ブルコ平丼 ★チヂミ ★トックと卵のスープ 【★糖類 ★3-2 リクエスト給食】	○	豚肉 鶏卵 鶏肉 牛乳	米 はちみつ 油 こんにゃく ごま 三温糖 でん粉 薄力粉 ごま油 トック	にんにく しょうが りんご 玉ねぎ 人参 えのき もやし 長ねぎ たら 大根 白菜 小松菜	料理酒 醤油 トウバンジャン 塩 酢 鶏がら こしょう	827 31.0	Kcal
12木	ごはん ぶりのお味噌汁 わかめときゅうりの味噌和え 豚汁	○	ぶり わかめ 豚肉 豆腐 みそ 牛乳	米 でん粉 油 白ごま ごま油 こんにゃく じゃが芋	しょうが キャベツ きゅうり 長ねぎ にんにく ごぼう 大根 人参 小松菜	料理酒 みりん 醤油	832 34.0	Kcal
13金	ボンゴレソースパグァッティ グリーンサラダ ★ハンズカック (パンケーキ) 【★フレンチ給食】	○	鶏肉 あさり 牛乳 鶏卵	スパグティ 油 でん粉 上白糖 薄力粉 強力粉	にんにく しょうが 玉ねぎ トマト缶 小松菜 キャベツ きゅうり いちごジャム	トマトピューレ トマトケチャップ 醤油 塩 こしょう 赤ワイン パザル 酢 りんご酢 バニラエッセンス	836 30.6	Kcal
16月	★しつぽくうどん イカとしょこの甘辛揚げ 野菜の味噌和え ★和三星ポロ 【★豊川給食】	○	鶏肉 油揚げ 豆腐 いか のり 牛乳	うどん ごま油 でん粉 じゃが芋 油 白ごま 三温糖 薄力粉 バター コーンスターチ 和三盆糖 はちみつ	ごぼう 人参 大根 長ねぎ しょうが 白菜 小松菜	削り節 みりん 塩 醤油 料理酒	742 30.2	Kcal
17火	餅入りキムチチャーハン ワカメスープ さつまいものごま団子	○	豚肉 鶏卵 豆腐 わかめ 牛乳	米 ごま油 油 白ごま さつまい 白玉粉 三温糖	玉ねぎ キムチ 人参 えのき 長ねぎ	塩 醤油 みりん 鶏がら 料理酒 こしょう	802 23.2	Kcal
18水	★赤飯 ★雑煮の巻揚げ ★れんこんとこんにゃくのおかか炒め ★お粥のすまし汁 【★卒業・修了お祝い給食 ★1-1-2-1-2-2 リクエスト給食】	○	ささげ 鶏肉 豚肉 おかか 豆腐 わかめ なると 牛乳	米 もち米 黒ごま でん粉 油 ごま油 こんにゃく ごま	しょうが にんにく れんこん えのき 人参 小松菜	塩 醤油 料理酒 みりん とうがらし だし削り節 薄口醤油	767 33.0	Kcal
23月	二種トースト (いちごジャム・チーズ) 千切りポテトのハニーサラダ 糖キャベツのクリームシチュー	○	チーズ いんげん豆 鶏肉 牛乳	食パン 油 じゃが芋 はちみつ バター 薄力粉	いちごジャム キャベツ 人参 きゅうり ほんしめじ 玉ねぎ 小松菜	塩 酢 からし 白ワイン 鶏がら こしょう	747 26.6	Kcal
24火	チキンカレーライス じゃこのカリカリサラダ はるか	○	鶏肉 じゃこ 牛乳	米 油 じゃが芋 薄力粉 ごま油	にんにく しょうが 人参 玉ねぎ 小松菜 トマト缶 キャベツ はるか	カレー粉 鶏がら 豚骨 ローリエ 塩 醤油 こしょう 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 クミン コリアンダー 酢 黒こしょう	839 26.8	Kcal

※食材の都合により、献立を変更することがあります。