



# 2016年2月 予定献立表

港区立高陵中学校

日	献立名	牛乳	畜の仲間 血や肉になる	魚の仲間 鮮や力の元になる	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	一口メモ
1月	ナシゴレン アジアンスープ エスニックおひたし	○	鶏肉、右きり、たまご、かつお節、牛乳	精白米、米油、香辛料、でん粉、ごま油	ホールコーン粉、しょうがにんにくとうがらし、レモン果汁、パセリ、干し椎茸、にんじん、はくさい、ごま油、きゅうり、もやし	料理油、塩、チンゲン菜、トウモロコシペースト、ごししょう、トウバンジャン、島がら、オイスターソース	749 kcal 36.1 g	世界の料理 ★インドネシア★
2月	イワシと厚揚げの揚げ焼き 白菜の昆布漬 打ち豆汁	○	生揚げ、いわし、鶏みのり、鶏み星布、打ち豆、油揚げ、牛乳	精白米、米油、でん粉、三温糖、でん粉、さといも	しょうがはくさい、水菜、にんじん、だいこん、ごぼう、たまねぎ	ごししょう、刺身醤油、本みりん、酢、うすくちしょうゆ、だし醤油、中厚揚げ、白みそ、赤みそ	822 kcal 29.6 g	 部分の「いわし」と「大豆」を使ったメニューです。一年を健康に過ごせますように。
3月	味噌カツ 漬漬け えのき茸のすまし汁	○	鶏肉、たまご、牛乳	精白米、米油、小麦粉、パン粉、ごま油、三温糖	にんにく、キャベツ、にんじん、しょうが、えのき茸、たけのこ、ごま油	ごししょう、赤みそ、八丁味噌、ごししょうゆ、味噌、うすくちしょうゆ、中厚揚げ、うすくちしょうゆ	921 kcal 32.2 g	
4月	ミルクパン 豆腐のグラタン 大根と鶏肉のスープ ポンカン	○	ハーコン、鶏肉、押し豆腐、生クリーム、オックスステーズ、牛乳	ミルクパン、米油、上白糖、小麦粉、パン粉	にんにく、たまねぎ、にんじん、しょうが、だいこん、ごま油、オignon	島がら、ごししょう、ウスターソース、トマトケチャップ、トマトピューレ、ペイリーフパウダー、ナツメグ粉、白ワイン、うすくちしょうゆ	816 kcal 37.3 g	
5月	ご飯 えび玉 カブとキュウリのピリ辛漬 ひじきと大豆の炒飯 じゃがいも小松菜の味噌汁	○	鶏肉、右きり、たまご、芽ひじき、油揚げ、醤油大豆、牛乳	精白米、米油、三温糖、でん粉、ごま油	たけのこ、干し椎茸、たまねぎ、かぶ、かぶ、きゅうり、つごこん、にんじん、ごま油	料理油、ごししょうゆ、酢、ラー油、中厚揚げ、本みりん、白みそ、赤みそ	812 kcal 35.7 g	3-1(17エズト) 味噌カツ丼 3年生卒業メニュー
8月	しょうゆラーメン ブロッコリー入り中華サラダ 味噌だれポテト	○	豚肉、おとし、うすら豚骨、牛乳	鶏し中華めん、米油、ごま油、三温糖、米油、じゃがいも、なごいも、でん粉	しょうがにんにくもやし、たまねぎ、長ねぎ、ごま油、アロパツ、キャベツ、きゅうり	島がら、ごししょうゆ、刺身醤油、ごししょうゆ、ごししょうゆ、本みりん、酢、ラー油、赤みそ	823 kcal 28.6 g	★青春の思い出★ 2月に青森県つがる市にある青森県立総合高等学校から、港区に青森県立総合高等学校のりんごが贈呈されることになりました。給食で皆さんに提供することになりました。よく味わっていただきますように。 2/15(月) りんご
9月	ご飯 さんまの煮物 白菜のごま味噌和え 豆腐入りかき玉汁	○	さんま、たまご、豆腐、牛乳	精白米、三温糖、白いりごま、でん粉	しょうが、ごま油、にんじん、はくさい、玉ねぎ	料理油、本みりん、ごししょうゆ、赤みそ、だし醤油、中厚揚げ、味噌	821 kcal 32.4 g	
10月	高菜の焼きおこわ 野菜の中華スープ 大学いも	○	鶏肉、たまご、牛乳	精白米、もち米、ごま油、三温糖、でん粉、ごま油、米油、水あめ、黒いりごま	しょうがにんじん、長ねぎ、干し椎茸、たか菜、たけのこ、はくさい、ごま油、たまねぎ	ごししょうゆ、刺身醤油、中厚揚げ、島がら、ごししょうゆ	871 kcal 26.7 g	
12月	チキンライス 2種のビーンズサラダ チョコブラウニー	○	ハーコン、鶏肉、たまご、牛乳、たまご	精白米、有塩バター、米油、小麦粉、上白糖、チョコチップ、卵黄	にんにく、たまねぎ、にんじん、マンシュールーム、ホールコーン缶、えだまめ、キャベツ	塩、バター、砂糖、白ワイン、ごししょうゆ、トマトピューレ、トマトケチャップ、ガーリックパウダー、ベーキングパウダー、ココアパウダー	859 kcal 26.5 g	
15月	餅入りきつねうどん ごぼうサラダ りんご	○	鶏肉、油揚げ、牛乳	三温糖、もちうどん、米油、白ごま	長ねぎ、ごま油、かんぴょう、ごぼう、にんじん、れんこん、りんご	だし醤油、中厚揚げ、本みりん、ごししょうゆ、マヨネーズ、植物油	819 kcal 31.6 g	★はるか★
16月	ご飯 イカのスパイシーソース もやしの煮漬し ミニトマト 具だくさん味噌汁	○	いか、油揚げ、厚もも、木綿豆腐、牛乳	精白米、三温糖、米油、じゃがいも	たまねぎ、しょうが、にんにくにんじん、もやし、ごま油、ミニトマト、ごぼう、ごんにゃく、だいこん	ごししょうゆ、中厚揚げ、刺身醤油、ごししょうゆ、ごししょうゆ、中厚揚げ、刺身醤油、だし醤油、赤みそ、白みそ	739 kcal 36.4 g	 日食(ひょうが)がみつ・ニューマール・オレンジが、今年も贈呈された品物です。レモンの酸味は歯肉に反して、食べた後歯肉に両やがさわやかな感じが、夏の暑さを癒してあげてくれます。
17月	ハムチーズのホットロール ガーリックトースト ポルシチ はるか	○	ハーコン、鶏肉、たまご、牛乳	食パン、バター、米油、小麦粉、ジャがいも	にんにく、パセリ、にんじん、たまねぎ、しょうが、ホールコーン缶、オックスステーズ、キャベツ、はるか	赤ワイン、島がら、トマトピューレ、トマトケチャップ、ごししょうゆ、ペイリーフパウダー	771 kcal 35.6 g	
18月	かやくご飯 ポテトコロッケ 竹輪の黒ごま漬 じゃがいもときゅうりのゆかり漬 水菜のすまし汁	○	鶏肉、油揚げ、厚もも、たまご、かやく竹輪、黒ごま、黒ごま、黒ごま、牛乳	精白米、もち米、三温糖、米油、有塩バター、じゃがいも、小麦粉、パン粉、黒ごま、でん粉、あらね	にんじん、ごぼう、たけのこ、干し椎茸、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、ゆかり醤油、水菜	料理油、ごししょうゆ、ごししょうゆ、ごししょうゆ、ごししょうゆ、中厚揚げ、うすくちしょうゆ	906 kcal 30.7 g	
19月	中華丼 えのきとわかめのすまし汁 大根ときゅうりのにんにく漬	○	鶏肉、右きり、いか、うすら豚骨、わかめ、牛乳	精白米、米油、でん粉、あらね、ごま油	しょうがにんじん、たまねぎ、もやし、はくさい、ごま油、えのき茸、たけのこ、きゅうり、にんにく	料理油、ごししょうゆ、島がら、ごししょうゆ、だし醤油、中厚揚げ、うすくちしょうゆ、本みりん、植物油、ラー油	750 kcal 31.9 g	 今月の給食目標 「健康と栄養を考えて食事をしよう」
22月	ご飯 じゃこふりかけ 厚揚げ卵 厚揚げ 金時豆の煮物 厚揚げと小松菜の味噌汁	○	卵、じゃこ、かつお節、青のり、鶏肉、たまご、鶏み星布、金時豆、牛乳	精白米、白いりごま、米油、三温糖、さといも	ゆかり醤油、たまねぎ、にんじん、干し椎茸、キャベツ、かぶ、きゅうり、ごま油	料理油、ごししょうゆ、ごししょうゆ、ごししょうゆ、中厚揚げ、白みそ、赤みそ	757 kcal 27.4 g	
23月	2色トースト(エダムチーズ・セサミ) さつまいものシチュー ブロッコリーとキャベツのサラダ	○	エダムチーズ、ハーコン、鶏肉、牛乳、オックスステーズ、生クリーム	食パン、白ごま、グラニュー糖、米油、さつまいも、小麦粉	たまねぎ、しょうがはくさい、にんじん、アロパツ、キャベツ、ホールコーン缶	白ワイン、ごししょうゆ、島がら、ペイリーフパウダー	861 kcal 32.3 g	
24月	わかめご飯 ししゃもとさばの揚げ焼き 野菜の炒め煮 青野汁	○	わかめ、わかめ、さば、ししゃも、鶏肉、油揚げ、木綿豆腐、牛乳	精白米、白ごま、ごま油、でん粉、さといも	にんじん、キャベツ、ごま油、チンゲン菜、干し椎茸、たけのこ、たまねぎ	料理油、ごししょうゆ、植物油、中厚揚げ、本みりん、だし醤油	745 kcal 33.4 g	 2-2(17エズト) チョコブラウニー 2-2(17エズト) カルピスゼリー(大さじ1杯)
25月	チャーハン(鶏ささみ入り) 大豆の五目春巻き 豆腐とチンゲン菜のスープ	○	鶏肉、鶏ささみ、右きり、たまご、醤油大豆、鶏肉、木綿豆腐、牛乳	精白米、米油、ごま油、米油、香辛料、のり、三温糖、醤油、でん粉、白ごま	にんにく、しょうがにんじん、干し椎茸、長ねぎ、たけのこ、たまねぎ、チンゲン菜	料理油、ごししょうゆ、ごししょうゆ、本みりん、オイスターソース、島がら	847 kcal 32.7 g	
26月	カレーライス フレンチサラダ 豚カツ	○	鶏肉、鶏ささみ、牛乳	精白米、米油、じゃがいも、小麦粉、三温糖	にんにく、しょうが、セロリ、にんじん、たまねぎ、りんご、キャベツ、きゅうり、あかんづ	赤ワイン、カレー粉、島がら、ごししょうゆ、ペイリーフパウダー、トマトピューレ、中厚揚げ、ウスターソース、カルピス、ウスターソース、オックスステーズ、ごししょうゆ、植物油、卵黄	892 kcal 25.0 g	
28月	トマトスープパゲティ キャベツとコーンのサラダ 豆腐ポンデケーキ	○	鶏肉、いか、鶏ごし豆腐、チーズ、ダイスターズ、牛乳	ハーブス、バター、米油、オリーブ油、有塩バター、三温糖、でん粉、白玉粉、小麦粉	にんにく、たまねぎ、エリンギ、しょうが、ホールコーン缶、にんじん、キャベツ、ホールコーン缶	ごししょうゆ、島がら、刺身醤油、トマトケチャップ、ウスターソース、赤ワイン、刺身醤油、ペイリーフパウダー、ごししょうゆ、ベーキングパウダー	805 kcal 32.6 g	★献立は食材料の都合で変更することがあります。