



2020年12月予定献立表

<19回>

2020年12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	Kcal
1	生揚げのピリ辛丼 あさりのカリッとサラダ 解脂かき玉汁	○	豚肉 生揚げ あさり 豆腐 鶏卵 牛乳	精白米 油 でん粉 白ごま ごま油 上白糖	しょうが にんにく 玉ねぎ えのき 人参 白菜 にら キャベツ 小松菜 だけこの 長ねぎ	水 鶏がら 料理酒 みりん 醤油 オイスターソース テンメンジャン トウバンジャン 塩 黒こしょう ガーリックパウダー 酢	795 30.3	Kcal
2	ヨーグルトフレンチトースト ツナ入りリボンパスタサラダ ポークビーンズ ◎みかん 【〇特別地域産物】	○	鶏肉 ヨーグルト ツナ 豚肉 金時豆 いんげん豆 牛乳	食パン 上白糖 バター マカロニ 油 ジャガイモ 薄力粉 三温糖	キャベツ 人参 小松菜 にんにく 玉ねぎ セロリ トマト缶 みかん	パニラエッセンス 酢 塩 黒こしょう パセリ 水 鶏がら ローリエ 赤ワイン トマトケチャップ 中濃ソース チリパウダー	820 31.3	Kcal
3	梨飯 イカのかりんと揚げ れんこんとごんにゃくのおかか炒め なめこの味噌汁	○	いか 豚肉 糸揚げ 油揚げ 豆腐 わかめ みそ 八丁みそ 牛乳	精白米 ごま油 でん粉 油 白ごま 三温糖 ごんにゃく	大根 しょうが れんこん 長ねぎ なめこ 小松菜	水 塩 料理酒 みりん 醤油 とうがらし だし削り節	766 32.8	Kcal
4	練乳スパゲッティ 卵スープ ♥スイートポテト 【♥1-3 リクエスト給食】	○	ツナ のり 鶏肉 鶏卵 牛乳 生クリーム	スパゲティ オリーブ油 油 三温糖 でん粉 ごま油 さつま芋 上白糖 バター	にんにく 玉ねぎ 大根 しょうが えのき 長ねぎ	とうがらし 料理酒 塩 酢 醤油 水 鶏がら 黒こしょう パニラエッセンス	884 32.0	Kcal
7	★ジャンバラヤ ★シーザーサラダ ★チキンヌードルスープ ★おから入りチョコチップクッキー 【★アメリカ】	○	ウィンナー ベーコン チーズ 牛乳 鶏肉 おから	精白米 油 バター 食パン オリーブ油 マヨネーズ(卵なし) スパゲティ 上白糖 薄力粉 チョコレート	にんにく セロリ 玉ねぎ 赤ピーマン ピーマン キャベツ 人参 きゅうり レモン果汁 パセリ	だし汁 トマトケチャップ 塩 黒こしょう カレー粉 チリパウダー 水 鶏がら 料理酒 醤油 ベーキングパウダー	843 23.9	Kcal
8	味噌チキンカツ丼 卵入りあんかけ汁 ♥ピーチゼリー 【♥1-1 リクエスト給食】	○	鶏肉 八丁みそ 豚肉 豆腐 鶏卵 アガー 牛乳	精白米 薄力粉 パン粉 油 三温糖 でん粉 上白糖	キャベツ 大根 人参 えのき 白菜 小松菜 硬ジューズ 黄桃缶	水 塩 白こしょう だし汁 みりん だし削り節 料理酒 醤油 白ワイン	902 36.9	Kcal
9	ミルクパン ポテトコロッケ カレーチキンサラダ マンハッタンクラムチャウダー	○	豚肉 大豆 鶏肉 あさり 白いんげん豆 牛乳	ミルクパン 油 じゃが芋 薄力粉 パン粉 上白糖	玉ねぎ しょうが にんにく キャベツ 小松菜 人参 セロリ パセリ トマト缶	塩 黒こしょう 水 中濃ソース トマトケチャップ カレー粉 タメリック パプリカ 酢 白ワイン 鶏がら ローリエ トマトピューレ 赤ワイン	850 34.0	Kcal
10	ごはん 鶏のり大豆 ホキのフライ 小松菜のおかかマヨ和え 大根の味噌汁	○	大豆 鶏のり ホキ 糸揚げ 豆腐 わかめ みそ 牛乳	精白米 でん粉 油 薄力粉 パン粉 マヨネーズ(卵なし) 上白糖	小松菜 人参 キャベツ 大根 えのき 長ねぎ	水 塩 黒こしょう 料理酒 白こしょう オールスパイス 中濃ソース 醤油 だし削り節	808 33.7	Kcal
11	鶏あんかけチャーハン 焼肉サラダ 大芋豆	○	豚肉 鶏卵 大豆 牛乳	精白米 ごま油 でん粉 上白糖 白ごま 油 さつま芋 黒ごま 三温糖 水あめ	にんにく しょうが 長ねぎ 玉ねぎ 人参 だけこの チンゲンサイ キャベツ きゅうり	水 料理酒 塩 醤油 黒こしょう 鶏がら 酢 みりん	840 25.7	Kcal
14	★メープルトースト ★ブーティン ★サーモンチャウダー ◎りんご 【★カナダ 〇特別地域産物】	○	チーズ 鶏肉 さけ 牛乳 豆乳 生クリーム	食パン バター メープルシロップ ジャガイモ 薄力粉	セロリ 玉ねぎ 人参 パセリ りんご	塩 白こしょう ウスターソース トマトケチャップ だし汁 赤ワイン 白ワイン 水 鶏がら	821 29.2	Kcal
15	バターライス 新橋きの玉子ガラスソースかけ ほうれん草のソテー ミネストローネ	○	豆腐 鶏卵 ウィンナー 鶏肉 牛乳	精白米 バター 油 上白糖 ジャガイモ	人参 玉ねぎ にんにく ほうれん草 とうもろこし セロリ キャベツ パセリ トマト缶	水 だし汁 みりん 塩 赤ワイン トマトケチャップ 中濃ソース カレー粉 黒こしょう 鶏がら 醤油	781 27.3	Kcal
16	ごはん ★イカメンチ わかめのジュージュー焼き ★せんべい汁 【★青森県】	○	いか わかめ 糸揚げ 鶏肉 油揚げ 豆腐 牛乳	精白米 薄力粉 油 上白糖 白ごま かやせせんべい	しょうが 玉ねぎ キャベツ にんにく ごぼう 人参 厚しめじ 小松菜	水 料理酒 醤油 塩 だし削り節	802 44.0	Kcal
17	名野菜のカレーライス カリカリじゃこサラダ ◎りんご 【〇特別地域産物】	○	豚肉 じゃこ 牛乳	精白米 油 バター 薄力粉 ごま油	にんにく しょうが 人参 玉ねぎ れんこん 大根 白菜 かぶ ブロッコリー 小松菜 トマト缶 キャベツ りんご	水 カレー粉 鶏がら 豚骨 ローリエ 塩 醤油 黒こしょう 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	774 26.3	Kcal
18	ごはん ★鮭のチャンチャン焼き わかめときゅうりの香味醤油和え ★芋団子汁 【★北海道】	○	さけ みそ わかめ 鶏肉 油揚げ 牛乳	精白米 油 三温糖 バター 白ごま ごま油 じゃが芋 でん粉	キャベツ 人参 えのき 玉ねぎ きゅうり 長ねぎ にんにく ごぼう 大根	水 料理酒 みりん 塩 醤油 黒こしょう だし削り節	748 33.2	Kcal
21	★☆かぼちゃのほうとう ★せいだのたまじ ★はちみつゆずゼリー 【★山梨県 ☆愛媛】	○	豚肉 油揚げ みそ アガー 牛乳	ほうとう種 油 じゃが芋 白ごま 三温糖 ごま油 上白糖 はちみつ	ごぼう 干しいたけ 人参 大根 白菜 長ねぎ かぼちゃ ゆず	だし汁 塩 醤油 水 だし削り節 みりん	754 22.9	Kcal
22	ごはん のりとあさりの佃煮 わかさぎのチーズフライ 小松菜のおかか和え 鶏ごぼう味噌汁	○	のり あさり わかさぎ チーズ 糸揚げ 鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ 牛乳	精白米 三温糖 薄力粉 上白糖 油 ごま油	パセリ 人参 小松菜 もやし ごぼう 長ねぎ	水 醤油 料理酒 塩 白こしょう みりん だし削り節	755 33.0	Kcal
23	カレービーンズドッグ ごぼうチップスサラダ さつまいものポスタージュ	○	豚肉 大豆 チーズ 牛乳 生クリーム	コッパン 油 上白糖 さつま芋 バター	玉ねぎ ごぼう キャベツ 小松菜 人参 とうもろこし にんにく パセリ	トマトケチャップ ウスターソース 赤ワイン 塩 醤油 黒こしょう カレー粉 ガラムマサラ オレガノ オールスパイス タメリック 酢 水 鶏がら ローリエ 白こしょう	788 28.4	Kcal
24	ごはん ♥油揚げ キャベツときゅうりの華風和え 聖型かまぼこのすまし汁 【♥1-2-2-1-3-1-3-2 リクエスト給食】	○	鶏肉 豆腐 かまぼこ わかめ 牛乳	精白米 でん粉 油 白ごま ごま油 上白糖	しょうが にんにく キャベツ きゅうり えのき 長ねぎ 小松菜	水 料理酒 塩 醤油 酢 だし削り節 薄口醤油	818 32.8	Kcal
25	カレーピラフ 米粉のマカロニ入りチキンスープ ★チョコレートケーキ 【★オーストラリア】	○	豚肉 いんげん豆 鶏肉 鶏卵 牛乳	精白米 油 バター 米粉マカロニ 薄力粉 上白糖 チョコレート	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 とうもろこし セロリ キャベツ 小松菜	だし汁 料理酒 塩 醤油 カレー粉 タメリック 黒こしょう 水 鶏がら ベーキングパウダー ココア	815 24.8	Kcal

※食材の都合により、献立を変更することがあります。