



2021年1月予定献立表

<15回>

2021年1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	
8	★七草粥風茶漬け ★松風焼き ★やなぎます ★白玉小豆 【★正月 ♥2-2 /クエスト給食】	○	鶏肉 おから みそ 油揚げ 豆腐 小豆 牛乳	精白米 ごま油 上白糖 でん粉 白ごま 三温糖 こんにゃく 白玉粉	かぶの葉 大根葉 せり 葉ねぎ しょうが 長ねぎ 人参 れんこん きゅうり 切干し大根 干しいたけ	水 塩 だし削り節 だし昆布 料理酒 薄口醤油 みりん 醤油 酢	901 33.4	Kcal g
12	♥マーボー豆腐丼 野菜の香味醤油和え ☆おかしな白玉焼き (挿入り牛乳寒天) 【♥2-3 /クエスト給食 ○1-1 /クエスト給食】	○	豚肉 高野豆腐 豆腐 みそ 八丁みそ 寒天 牛乳	精白米 油 三温糖 でん粉 ごま油 白ごま 上白糖	にんにく しょうが 玉ねぎ 長ねぎ 人参 干しいたけ だけのこと キャベツ もやし 小松菜	水 料理酒 鶏がら 塩 醤油 テンメシジャン トウバンジャン さんしょう 黄味塩	818 27.7	Kcal g
13	♥揚げパン (ココア) ♥プーチキンサラダ ♡ココボウスタージュ 夢オレレンジ 【♥1-1・1-3・2-2・2-3 /クエスト給食 ○1-1・1-3 /クエスト給食】	○	鶏肉 牛乳 生クリーム	ミルクパン 油 グラニュー糖 オリーブ油 上白糖 バター	にんにく 玉ねぎ キャベツ 小松菜 人参 パセリ クリームコーン 夢オレレンジ	ココア 白ワイン 塩 黒こしょう パプリカ タイム 酢 水 鶏がら ローリエ 白こしょう	767 24.2	Kcal g
14	ごはん メダのメンチカツ わかめときゅうりの香味醤油和え ♥豚汁 【♥1-1・1-2・1-3・2-2・2-3・1-3・2 /クエスト給食】	○	めだい 高野豆腐 わかめ 豚肉 豆腐 みそ 牛乳	精白米 薄力粉 パン粉 油 白ごま ごま油 こんにゃく じゃが芋	にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ きゅうり 長ねぎ ごぼう 大根 人参 小松菜	水 塩 黒こしょう 中濃ソース 醤油 料理酒 だし削り節	844 29.1	Kcal g
15	★和牛ビーフカレーライス グリーンサラダ ♡スイートスプリング 【★和牛 ○特別栽培産物】	○	牛肉 牛乳	精白米 油 じゃが芋 バター 薄力粉 上白糖	にんにく しょうが マッシュルーム 人参 玉ねぎ トマト缶 小松菜 キャベツ きゅうり スイートスプリング	水 カレー粉 鶏がら ローリエ 塩 醤油 中濃ソース 黒こしょう トマトケチャップ ウスターソース ガラマサラ クミン コリアンダー りんご酢 白こしょう	866 33.9	Kcal g
18	★ブラジル風ガーリックライス ★ムクガク (魚介のトマトシチュー) ★リウピカンサラダ ★カフェアオレゼリー 【★スライス】	○	鶏肉 えび たら アガー 牛乳	精白米 油 オリーブ油 じゃが芋 上白糖 三温糖	にんにく 玉ねぎ ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン ココナッツミルク トマト缶 キャベツ きゅうり 人参 とうもろこし	水 塩 鶏がら ローリエ ココナッツミルク チリパウダー コリアンダー 黒こしょう 酢 インスタントコーヒー	792 27.0	Kcal g
19	ごはん カレーじゃこふりかけ あんかけ揚げ豆腐 小松菜の塩和え 鶏ごぼう味噌汁	○	じゃこ 豆腐 鶏卵 のり 鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ 牛乳	精白米 ごま油 油 上白糖 三温糖 でん粉	にんにく 玉ねぎ 人参 干しいたけ 小松菜 もやし ごぼう 長ねぎ	水 塩 カレー粉 だし汁 みりん 醤油 だし削り節	793 34.6	Kcal g
20	ミルクパン おみくじロック コールスロー ♥コーンスープ 【♥2-1・2-2・2-3・3-2 /クエスト給食】	○	豚肉 大豆 ウィンナー うずら卵 チーズ 鶏肉 牛乳	ミルクパン 油 じゃが芋 薄力粉 パン粉 上白糖 バター 米粉	玉ねぎ キャベツ 人参 とうもろこし にんにく パセリ クリームコーン	塩 黒こしょう 水 中濃ソース 酢 りんご酢 鶏がら ローリエ	871 29.9	Kcal g
21	♥湖チャーパーン ♡ワンタンスープ キャンディーポテト 【♥3-1 /クエスト給食 ○3-1 /クエスト給食】	○	豚肉 鶏卵 牛乳	精白米 ごま油 油 ワンタンの皮 でん粉 さつま芋 三温糖 バター	にんにく しょうが 長ねぎ 人参 玉ねぎ 干しいたけ にら えのき もやし 小松菜	水 料理酒 塩 醤油 黒こしょう みりん 鶏がら	810 23.4	Kcal g
22	ごはん 鶏のさざれ焼き こんにゃくと豚肉の炒め物 ♥のり汁 【♥1-2 /クエスト給食】	○	たら 豚肉 油揚げ 豆腐 のり みそ 牛乳	精白米 マヨネーズ(卵なし) パン粉 油 こんにゃく 白ごま ごま油	にんにく 玉ねぎ にら えのき 長ねぎ	水 料理酒 白こしょう みりん 塩 醤油 だし削り節	753 31.0	Kcal g
25	★♥焼きおにぎり ★鮭の塩焼き 小松菜の塩昆布和え ☆芋煮 ☆みかん 【★芋の給食 ☆山形産 ○特別栽培産物 ♥3-2 /クエスト給食】	○	さけ 塩昆布 豚肉 生揚げ 牛乳	精白米 ごま油 こんにゃく 里芋	小松菜 白菜 人参 ごぼう 塩 えのき 長ねぎ みかん	水 料理酒 みりん 塩 薄口醤油 醤油 食塩 だし削り節	755 32.8	Kcal g
26	★深川魚 わかさぎのチーズカレールーフライ 野菜のごま和え ★ちゃんこ鍋 【★東京産】	○	あさり のり わかさぎ チーズ 鶏肉 豆腐 牛乳	精白米 薄力粉 パン粉 油 白ごま 上白糖 でん粉	しょうが ごぼう にんにく 小松菜 キャベツ もやし 人参 玉ねぎ えのき 白菜 長ねぎ	水 料理酒 みりん 塩 醤油 白こしょう カレー粉 オールスパイス 鶏がら 薄口醤油 黒こしょう	748 34.3	Kcal g
27	ミルクパン ★コテージバイ ★スコッチブロス (押麦入りスープ) ♡りんご 【★イギリス ○特別栽培産物】	○	豚肉 牛乳 チーズ レンズ豆 牛乳	ミルクパン 油 でん粉 じゃが芋 バター 押麦	にんにく 玉ねぎ 人参 セロリ パセリ りんご	赤ワイン 塩 黒こしょう ナツメグ トマトピューレ トマトケチャップ 中濃ソース だし汁 水 鶏がら	833 31.0	Kcal g
28	★♥長崎ちゃんぽん ★浦上そば ★カステラ 【★長崎産 ♥1-2 /クエスト給食】	○	豚肉 かまぼこ あさり いか えび うずら卵 豚肉 鶏卵 牛乳	ちゃんぽん麺 ごま油 油 でん粉 こんにゃく 白ごま 三温糖 上白糖 はちみつ 強力粉 中ざら糖	しょうが にんにく 人参 だけのこと きくらげ もやし キャベツ ごぼう	料理酒 水 鶏がら 豚骨 塩 醤油 黒こしょう みりん ペーキングパウダー	798 33.0	Kcal g
29	ごはん ぶりのみぞれがけ かぶときゅうりのピリ辛和え ★治郎煮 【★石川県】	○	ぶり 鶏肉 牛乳	精白米 でん粉 油 上白糖 ごま油 里芋 すだれ粉	しょうが 大根 かぶ きゅうり だけのこと 人参 小松菜	水 料理酒 塩 黒こしょう 醤油 酢 ラー油 だし削り節 みりん だし汁	871 36.1	Kcal g

※食材の都合により、献立を変更することがあります。