



2016年10月予定献立表

♪今月の給食目標♪
「丈夫な体をつくろう」

港区立高陵中学校

日	献立表	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	一口メモ
3月	鮭の炊きおこわ 豆腐入りかき玉汁 冬瓜のそぼろあんかけ	○	さけ、油揚げ、たまご、木綿豆腐、鶏肉、牛乳	米、もち米、でん粉	にんじん、えのきたけ、たまねぎ、ごまつな、とうがん	酒、こいくちしょうゆ、だし昆布、塩、うすくちしょうゆ、本みりん、中厚削り節	772 kcal 37.1 g	東京都産の野菜 寒冬瓜(ひめとうがん) 東京都の農場で栽培された野菜です。 味わって食べましょう!
4火	三色丼 わかめと豆腐のすまし汁 揚げじゃがいものみそがらめ	○	たまご、鶏肉、絹ごし豆腐、生わかめ、牛乳	米、米油、砂糖、ごま油、じゃがいも	しょうが、ごまつな、もやし、にんじん	塩、酢、酒、こいくちしょうゆ、だし昆布、中厚削り節、うすくちしょうゆ、本みりん、赤みそ	835 kcal 31.8 g	
5水	わかめご飯 あんかけ卵焼き もやしのピリ辛和え けんちん汁	○	炊込わかめ、鶏肉、たまご、木綿豆腐、牛乳	米、米油、砂糖、でん粉、ごま油、さといも	たけのこ、干し椎茸、たまねぎ、にんじん、もやし、椎こんにゃく、ごぼう、だいこん、しょうが	酒、塩、こいくちしょうゆ、酢、ラー油、中厚削り節、だし昆布、本みりん	783 kcal 34.3 g	
6木	ご飯 鮭の柚子香焼き 野菜のおから煮 かぶのすりながし	○	さけ、おから、焼き竹輪、鶏肉、木綿豆腐、牛乳	米、砂糖、でん粉、さといも、ごま油	ゆず果汁、椎こんにゃく、にんじん、れんこん、干し椎茸、万能ねぎ、かぶ、かぶ葉、たまねぎ	酒、こいくちしょうゆ、本みりん、だし昆布、中厚削り節、昆布だし、塩、うすくちしょうゆ	736 kcal 38.6 g	
7金	トマトスープパゲティ 小松菜のグリーンサラダ かぼちゃのチュロス	○	鶏肉、いか、木綿豆腐、豆乳、牛乳	スパゲティ、米、油、有塩バター、砂糖、でん粉、はちみつ、小麦粉、上新粉	しょうが、にんにく、たまねぎ、えのきたけ、ホールトマト缶、ごまつな、キャベツ、ホールコーン缶、かぼちゃ	塩、こしょう、鳥がら、トマトケチャップ、ウスターソース、赤ワイン、ペイリーフパウダー、酒、こいくちしょうゆ、唐辛子輪切り、酢、ハーキングパウダー、シナモン	798 kcal 29.6 g	
1火	ミルクパン ラザニア 白菜と鶏肉のスープリンご	○	鶏肉、牛乳、ミックスチーズ、わかめ、牛乳	ミルクパン、リッチュテッレ、米油、小麦粉、有塩バター、ドライパン粉	にんじん、たまねぎ、セロリ、にんにく、しょうが、トマトジュース、はくさい、りんご	塩、こしょう、バジル粉、グローブ粉、トマトピューレ、ホールトマト缶、ウスターソース、赤ワイン、鳥がら、白ワイン、うすくちしょうゆ	831 kcal 34.5 g	2-1 リクエスト♪ かぼちゃの チュロス
1水	しょうゆラーメン 白菜の中華ごまサラダ フルーツみつ豆	○	鶏肉、なると、うずら卵缶、粉寒天、赤えんどう、牛乳	蒸し中華めん、米油、ごま油、砂糖、ごま、砂糖	しょうが、にんにく、もやし、たまねぎ、ごまつな、にんじん、はくさい、きゅうり、みかん缶、ハイナッブル缶、黄桃・ダイス缶、りんご	鳥がら、とんこつ、煮干し、酒、塩、こしょう、こいくちしょうゆ、本みりん、鶏ガラスープ、酢、白ワイン	792 kcal 27.8 g	『はちみつりんごトースト』 バターにはちみつ、グラニュー糖を練り合わせ、食パンに塗って、スライスした紅玉りんごをのせ、シナモン・グラニュー糖をふりかけてオーブンで焼きます。
1木	ご飯 豆腐の五目うま煮 春雨スープ	○	鶏肉、むぎえび、押し豆腐、うずら卵缶、牛乳	米、米油、砂糖、でん粉、ごま油、はるさめ	にんにく、しょうが、にんじん、たけのこ、干し椎茸、たまねぎ、ごまつな、たけのこ、はくさい	酒、こいくちしょうゆ、鳥がら、塩、オスターソース、こしょう	826 kcal 42.6 g	
1金	高野ご飯 つみれ汁 竹輪とじゃがいもの旨煮	○	鶏肉、高野豆腐、イワシ、木綿豆腐、焼き竹輪、牛乳	米、もち米、砂糖、でん粉、じゃがいも	干し椎茸、にんじん、ごぼう、つきごんにゃく、だいこん、しょうが、長ねぎ、ごまつな、椎こんにゃく	だし汁、こいくちしょうゆ、中厚削り節、酒、本みりん、塩、白みそ、赤みそ	781 kcal 32.5 g	
1月	肉味噌うどん 変わり五目豆 梨	○	鶏肉、豚もも、国産大豆、牛乳	うどん、米油、三温糖、でん粉、じゃがいも	きゅうり、にんにく、しょうが、たけのこ、たまねぎ、干し椎茸、椎こんにゃく、にんじん、ピーマン、なし	鳥がら、トウバンジャン、テンメシジャン、赤みそ、酒、こいくちしょうゆ、オスターソース、本みりん、うすくちしょうゆ、塩、中厚削り節	782 kcal 35.5 g	
1火	じゃこわかめごはん 切干大根入り卵焼き もやしの辛子あえ じゃがいもとわかめのみそ汁	○	チリメンジャコ、炊込わかめ、鶏肉、たまご、油揚げ、わかめ、牛乳	米、米油、砂糖、じゃがいも	たまねぎ、切干大根、ごまつな、もやし、にんじん、しょうが、長ねぎ	酒、塩、こいくちしょうゆ、本みりん、洋からし粉、中厚削り節、白みそ、赤みそ	809 kcal 33.7 g	♪今月の給食マナー目標♪ 「食器の正しい持ち方を知ろう」
1水	はちみつりんごトースト かぼちゃニョッキのクリームソース 水菜とヒジキのサラダ	○	鶏肉、牛乳、ミックスチーズ、生クリーム、ひじき	食パン、有塩バター、無塩バター、はちみつ、じゃがいも、強力粉、薄力粉、オーブ油、米油、小麦粉、砂糖、ごま油	りんご、かぼちゃ、たまねぎ、しょうが、水菜、だいこん、ホールコーン缶、赤ピーマン	こしょう、鳥がら、塩、黒こしょう、酢、こいくちしょうゆ、洋からし粉	765 kcal 28.8 g	
2木	ご飯 さんまのピリ辛煮 白菜と油揚げのかりかりサラダ 五色野菜のお吸い物	○	さんま、油揚げ、わかめ、牛乳	米、ごま油、砂糖、米油	長ねぎ、にんにく、はくさい、にんじん、しょうが、だいこん、もやし	トウバンジャン、こいくちしょうゆ、赤みそ、酒、本みりん、酢、塩、だし昆布、中厚削り節	790 kcal 28.0 g	『栗ご飯』 おいしい栗の季節です。 給食では、栗をみりんで空炒りして、お米にもち米を混ぜて炊き込みます。
2金	カレーライス フレンチサラダ 柿	○	鶏肉、牛乳	米、米油、じゃがいも、有塩バター、小麦粉、砂糖	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、かき	赤ワイン、カレー粉、鳥がら、塩、こしょう、ペイリーフパウダー、トマトピューレ、中濃ソース、ウスターソース、ガラムマサラ、こいくちしょうゆ、酢、洋からし粉	888 kcal 22.9 g	
2月	中華風おこわ 卵と野菜の中華スープ 大学いも	○	豚もも、ホタテ貝柱、たまご、牛乳	米、もち米、ごま油、砂糖、でん粉、さつまいも、米油、水あめ、黒いりごま	にんじん、たけのこ、干し椎茸、しょうが、はくさい、ごまつな、たまねぎ	酒、塩、オスターソース、こいくちしょうゆ、鳥がら、こしょう	820 kcal 26.5 g	
2火	栗ご飯 さばのねぎ味噌焼き ほうれん草のごま風味和え かぶの和風汁	○	さば、鶏ささ身、牛乳	米、もち米、むぎ麦、ごま、砂糖、でん粉	長ねぎ、しょうが、ほうれん草、にんじん、もやし、干し椎茸、かぶ、みつば	本みりん、塩、うすくちしょうゆ、酒、だし昆布、こいくちしょうゆ、赤みそ、白みそ、中厚削り節	755 kcal	3-2 リクエスト♪ プリン
2水	照りマヨピザパン 野菜のスープ煮 ストロベリーヨーグルト	○	鶏肉、ミックスチーズ、ベーコン短冊、ヨーグルト、牛乳	ナン、米油、砂糖、でん粉、じゃがいも	にんにく、しょうが、たまねぎ、ホールコーン缶、セロリ、にんじん、キャベツ、はくさい、いちごジャム	酒、本みりん、こいくちしょうゆ、マヨネーズ、白ワイン、鳥がら、塩、こしょう、ペイリーフパウダー、赤ワイン	851 kcal 36.6 g	おんぷりん♪ 学芸発表会にちなんだプリンです。頑張ってください♪
2木	ご飯 シシャモのから揚げ&ちくわ揚げ がめ煮 大根とわかめのみそ汁	○	ししゃも、背のり、焼き竹輪、鶏肉、生揚げ、わかめ、牛乳	米、米油、小麦粉、でん粉、ごま、小麦粉、砂糖、じゃがいも	にんじん、たけのこ、干し椎茸、椎こんにゃく、だいこん、たまねぎ	水、塩、酒、こいくちしょうゆ、中厚削り節、白みそ、赤みそ	791 kcal 29.4 g	
2金	ガーリックライス ビーンズシチュー おんぷりん	○	国産大豆、ベーコン短冊、鶏肉、牛乳、たまご、生クリーム	米、米油、有塩バター、じゃがいも、小麦粉、砂糖	ごぼう、にんにく、セロリ、たまねぎ、にんじん、しょうが	塩、こしょう、こいくちしょうゆ、白ワイン、チリパウダー、鳥がら、ペイリーフパウダー、トマトケチャップ、中濃ソース、赤ワイン、パナ・エッセンス、ピュアココア	948 kcal 33.3 g	★献立は、食材料の都合で変更することがあります。