



2021年2月予定献立表

<18回>

2021年2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月	ミルクパン ★チキンパイルマ 小松菜サラダ ♥ABCスープ 【★オーストラリア ♥2-3 リクエスト給食】	○	鶏肉 チーズ 白いんげん豆 牛乳	ミルクパン 薄力粉 パン粉 油 オリーブ油 上白糖 マカロニ	にんにく 玉ねぎ トマト缶 小松菜 キャベツ もやし セロリ 人参	塩 黒こしょう 水 トマトケチャップ ウスターソース バジル りんご酢 鶏がら 醤油	836 35.2	Kcal
2火	★いわしの蒲焼きり ★大豆の甘辛揚げ ★鬼形かまぼこ入りすまし汁 【★節分】	○	いわし 大豆 鶏肉 豆腐 かまぼこ わかめ 牛乳	精白米 でん粉 油 三温糖 白ごま	しょうが えのき 人参 長ねぎ 小松菜	水 料理酒 だし汁 みりん 醤油 だし削り節 塩 薄口醤油	853 32.3	Kcal
3水	キャロットライスのエビクリームソースがけ ポテトサラダ いちごミルクプリン	○	鶏肉 えび 牛乳 チーズ アガー 生クリーム	精白米 パター 油 薄力粉 じゃが芋 上白糖	人参 玉ねぎ マッシュルーム パセリ キャベツ いちご	水 白ワイン 鶏がら ローリエ 塩 白こしょう 酢 黒こしょう	874 27.0	Kcal
4木	ごはん ★和牛すき焼き風煮 しらす和え ♥みかん 【★和牛肉類販売促進啓発対策事業 ♥1-3 リクエスト給食】	○	牛肉 焼き豆腐 しらす 牛乳	精白米 油 ごま油 三温糖 ごま油	人参 白菜 長ねぎ えのき 春菊 キャベツ 小松菜 にんにく みかん	水 だし削り節 料理酒 みりん 食塩 醤油	881 36.2	Kcal
5金	豚あんかけチャーハン ♥揚げもんじゃボール 切干大根の単煎和え 【♥1-2 リクエスト給食】	○	豚肉 鶏卵 青のり 糸揚げ節 牛乳	精白米 ごま油 ごま油 じゃが芋 油 白ごま	にんにく しょうが 長ねぎ 玉ねぎ 人参 だけのこ チンゲンサイ キャベツ 切干大根 きゅうり もやし	水 料理酒 塩 醤油 黒こしょう 鶏がら ウスターソース	766 21.2	Kcal
8月	★たこ飯 ちくわと小松菜の炒め物 じゃがいもの煮汁 ★きび団子 【★岡山県】	○	たこ のり ちくわ 糸揚げ節 大豆 油揚げ わかめ みそ 豆腐 きな粉 牛乳	精白米 白ごま ごま油 じゃが芋 きび白玉粉 上白糖	しょうが ごぼう 人参 にんにく 小松菜 とうもろこし 大根 長ねぎ	水 料理酒 みりん 塩 醤油 だし汁 だし削り節 食塩	751 29.8	Kcal
9火	ごはん ★真鯛の野菜あんかけ ごんにやくと野菜の炒め物 塩鉄汁 【★水産物販売促進啓発対策事業】	○	たい 豚肉 豆腐 牛乳	精白米 でん粉 油 ごま油 ごんにやく 白ごま じゃが芋	しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 ピーマン たら 小松菜 ごぼう 大根 長ねぎ	水 料理酒 醤油 だし汁 塩 薄口醤油 みりん だし削り節	781 30.6	Kcal
10水	手作りカレーパン ツナ入りマカロニサラダ クリームスープ	○	牛乳 豚肉 ツナ 鶏肉	強力粉 上白糖 油 パター マカロニ じゃが芋	玉ねぎ 人参 キャベツ 小松菜 にんにく エリンギ	パン酵母 塩 カレー粉 黒こしょう ナツメグ トマトケチャップ ウスターソース 酢 バジル 水 鶏がら ローリエ	757 31.7	Kcal
12金	♥フィットチーネのポロネーゼ グリーンサラダ ♡チョコバナナ 【♥2-1 リクエスト給食 ♥2-3-3-1 リクエスト給食】	○	豚肉 レンズ豆 チーズ 牛乳	フィットチーネ オリーブ油 油 上白糖 チョコレート	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 トマト缶 小松菜 キャベツ きゅうり パプリカ	トマトケチャップ ウスターソース 中濃ソース 赤ワイン 塩 黒こしょう オレガノ バジル ナツメグ コリアンダー りんご酢 白こしょう	819 30.2	Kcal
15月	ごはん ♥イカのかりんと揚げ 小松菜のごま味噌和え 生揚げのピリ辛煮 【♥1-1・2-2 リクエスト給食】	○	いか みそ 豚肉 生揚げ 牛乳	精白米 でん粉 油 白ごま 三温糖	しょうが 小松菜 人参 もやし にんにく 玉ねぎ えのき 白菜 にら	水 料理酒 だし汁 みりん 醤油 鶏がら 塩 テンメンジャン トウバンジャン	831 35.0	Kcal
16火	ごはん 豚焼きのクリームソースがけ ほうれん草のソテー マンハッタンクラムチャウダー	○	豆腐 鶏卵 牛乳 生クリーム ベーコン 鶏肉 あさり 白いんげん豆 牛乳	精白米 油 上白糖 パター 薄力粉	人参 玉ねぎ にんにく ほうれん草 とうもろこし セロリ パセリ トマト缶	水 だし汁 みりん 塩 白こしょう パセリ カレー粉 黒こしょう 白ワイン 鶏がら ローリエ トマトピューレ トマトケチャップ 赤ワイン	773 31.5	Kcal
17水	ごはん ♥ジャンボ揚げ餃子 わかめときゅうりの香味醤油和え かき玉味噌汁 【♥1-2・3-1・3-2 リクエスト給食】	○	豚肉 高野豆腐 わかめ 豆腐 鶏卵 みそ 牛乳	精白米 ごま油 でん粉 きょうざの皮 油 白ごま	しょうが にんにく キャベツ 長ねぎ にら きゅうり 人参 えのき 小松菜	水 料理酒 塩 醤油 黒こしょう だし削り節	776 26.4	Kcal
18木	うなぎちらし 小松菜のごま和え たんじ汁 【★水産物販売促進啓発対策事業】	○	うなぎ のり 鶏肉 みそ 牛乳	精白米 三温糖 白ごま 上白糖 薄力粉	小松菜 キャベツ もやし 人参 ごぼう 大根 長ねぎ 白菜	水 料理酒 みりん 醤油 さんしょう だし汁 塩 だし削り節	755 27.1	Kcal
19金	ミルクパン コンサラダ ★和牛ビーフシチュー ♡子コボン 【★和牛肉類販売促進啓発対策事業 ♡特別栽培産物】	○	牛肉 牛乳	ミルクパン 油 上白糖 じゃが芋 バター 薄力粉 三温糖	小松菜 キャベツ きゅうり とうもろこし 玉ねぎ にんにく 人参 マッシュルーム トマト缶 デコボン	りんご酢 塩 黒こしょう 赤ワイン トマトケチャップ ウスターソース デミグラスソース 醤油	844 33.6	Kcal
22月	ごはん のりとおさりの佃煮 ししやものフライ 春雨和め 味噌けんちん汁	○	のり あさり ししやも 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ 牛乳	精白米 三温糖 薄力粉 パン粉 油 緑豆春雨 白ごま ごま油 ごんにやく	にんにく 人参 にら ごぼう 大根 長ねぎ	水 醤油 料理酒 白こしょう 中濃ソース だし汁 みりん だし削り節	756 26.1	Kcal
24水	♥親子丼 じゃこの香味醤油和え 大根の味噌汁 【♥1-2 リクエスト給食】	○	鶏肉 鶏卵 じゃこ 油揚げ 豆腐 わかめ みそ 牛乳	精白米 でん粉 三温糖 ごま油	玉ねぎ みつば 人参 小松菜 キャベツ 長ねぎ にんにく 大根 えのき	水 だし削り節 料理酒 みりん 塩 醤油	881 40.3	Kcal
25木	黒ゴマハニートロースト じゃがいもチップスサラダ ♥かぶと鶏肉のクリームシチュー ♡子コボン 【♥2-1 リクエスト給食 ♡特別栽培産物】	○	鶏肉 白いんげん豆 牛乳	食パン パター はちみつ 上白糖 白ごま じゃが芋 油 薄力粉	キャベツ 小松菜 人参 エリンギ かぶ 玉ねぎ デコボン	酢 塩 黒こしょう 水 鶏がら 白こしょう	773 24.7	Kcal
26金	♥醤油ラーメン 白菜と油揚げのかりかりサラダ ♡白玉フルーツポンチ 【♥1-1・1-3 リクエスト給食 ♡1-1・1-3・2-1・2-3・3-2 リクエスト給食】	○	豚肉 わかめ なると 油揚げ 豆腐 牛乳	中華麺 ごま油 油 白玉粉	にんにく しょうが 長ねぎ もやし 小松菜 白菜 人参 黄桃缶 白桃缶 みかん缶 パン缶	水 鶏がら 豚骨 みりん 醤油 黒こしょう 酢 塩 白ワイン サイダー	745 26.6	Kcal

※食材の都合により、献立を変更することがあります。