



2021年3月予定献立表

<17回>

2021年3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 華風かき玉うどん カレー肉まん 小松菜のごま和え	○	鶏肉 鶏卵 豚肉 牛乳	うどん ごま油 でん粉 薄力粉 上白糖 油 白ごま	人参 干しいたけ だけのこ 玉ねぎ 長ねぎ 小松菜 しょうが だけのこ もやし	水 鶏がら 料理酒 塩 醤油 トウバンジャン ベーキングパウダー パン酵母 カレー粉 トマトケチャップ ウスターソース ナツメグ 黒こしょう だし汁	745 30.2	Kcal
2 火 ごはん おかかぶりかけ わかさぎのフライ 五目金平 豚汁	○	糸削り節 わかさぎ さつま揚げ 豚肉 豆腐 みそ 牛乳	精白米 白ごま 三温糖 薄力粉 パン粉 油 ごま油 こんにゃく じゃが芋	人参 ごぼう れんこん とうがらし 大根 長ねぎ 小松菜	水 醤油 料理酒 白こしょう 中濃ソース だし削り節	746 28.4	Kcal
3 水 ★ひなまつりちらし寿司 じゃがいものおかかツナ和え 豆腐とわかめのすまし汁 ★ひなまつりゼリー 【★糖の節句】	○	えび あなご 鶏卵 のり 糸削り節 ツナ 鶏肉 豆腐 わかめ アガー 牛乳 生クリーム	精白米 上白糖 はす 三温糖 白ごま じゃが芋	干しいたけ かんぴょう 人参 サヤエンドウ えのき 長ねぎ いちご	水 料理酒 だし昆布 酢 塩 だし汁 みりん 薄口醤油 醤油 だし削り節 抹茶	823 28.4	Kcal
4 木 ★かて飯 ★ゼリーフライ じゃがいもの香味醤油和え 果汁 【★埼玉県】	○	鶏肉 油揚げ おから じゃこ 大豆 豆腐 わかめ みそ 牛乳	精白米 油 じゃが芋 薄力粉 白ごま ごま油	ごぼう 人参 大根 干しいたけ 玉ねぎ 長ねぎ 小松菜 キャベツ にんにく	水 料理酒 みりん 塩 醤油 黒こしょう ウスターソース だし汁 だし削り節	752 29.0	Kcal
5 金 ★手作りシナモンロール ツナ入りマカロニサラダ クラムチャウダー 【★スウェーデン】	○	牛乳 ツナ 鶏肉 あさり いんげん豆 豆乳 生クリーム	強力粉 上白糖 油 バター 三温糖 マカロニ 薄力粉	キャベツ 人参 小松菜 にんにく 玉ねぎ セロリ パセリ	パン酵母 塩 塩 シナモン 酢 黒こしょう パセリ 料理酒 水 鶏がら 白ワイン 白こしょう	744 28.9	Kcal
8 月 白ゴマハニートースト 千切りポテトのハーニースラダ ♥コンスエー ★りんご 【★青森県弘前市からの寄贈 ♥2-1-2-2-2-3-3-2 リクエスト給食】	○	鶏肉 牛乳	食パン バター はちみつ 上白糖 白ごま 黒ごま 油 じゃが芋 米粉	キャベツ 人参 きゅうり にんにく 玉ねぎ とうもろこし パセリ クリームコーン りんご	塩 酢 からし 塩 水 鶏がら ローリエ 黒こしょう	757 22.8	Kcal
9 火 ♥ジャージャー麺 カリカリじゃこ入り大根サラダ ♥抹茶プリン 【♥3-2-2 リクエスト給食 ○3-1-3-2 リクエスト給食】	○	豚肉 高野豆腐 みそ 八丁みそ じゃこ アガー 牛乳 生クリーム	中華麺 油 三温糖 でん粉 ごま油 甘納豆	きゅうり 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 大根 キャベツ	トウバンジャン 水 鶏がら 料理酒 醤油 テンメンジャン オイスターソース だし汁 酢 黒こしょう 抹茶	877 36.1	Kcal
10 水 チキンピラフ 鍋入りトマトスープ ♥かぼちゃのチュロス 【♥2-2 リクエスト給食】	○	鶏肉 鶏卵 豆腐 豆乳 牛乳	精白米 油 バター でん粉 薄力粉 上新粉 はちみつ グラニュー糖	にんにく 玉ねぎ 人参 セロリ キャベツ 小松菜 トマト缶 かぼちゃ	だし汁 パセリ 塩 醤油 黒こしょう 水 鶏がら トマトケチャップ 赤ワイン ベーキングパウダー シナモン	762 24.3	Kcal
11 木 ごはん ホキのフライ 小松菜の糠和え 鶏ごぼう味噌汁	○	ホキ のり 鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ 牛乳	精白米 薄力粉 パン粉 油 ごま油	小松菜 人参 もやし ごぼう 長ねぎ	水 料理酒 塩 白こしょう オールスパイス 中濃ソース だし汁 みりん 醤油 だし削り節	767 32.4	Kcal
12 金 ごはん イカのチリソースがけ キャベツときゅうりの華風和え 白菜と豚肉の中華スープ	○	いか 豚肉 牛乳	精白米 でん粉 油 三温糖 白ごま ごま油 上白糖	にんにく しょうが 長ねぎ キャベツ きゅうり 玉ねぎ えのき 人参 白菜	水 塩 白こしょう トウバンジャン 料理酒 トマトケチャップ パプリカ 酢 醤油 鶏がら 黒こしょう	749 30.5	Kcal
15 月 ごはん ★真鯛の香味ソースがけ 切干大根の کوچュジャン炒め 鍋入りワカメスープ 【★水産物販路促進緊急対策事業】	○	たい 豚肉 豆腐 わかめ 鶏卵 牛乳	精白米 でん粉 油 三温糖 白ごま 三温糖	しょうが にんにく 長ねぎ 人参 玉ねぎ 切干大根 にら えのき	水 料理酒 塩 だし汁 醤油 黒こしょう کوچュジャン 鶏がら	830 34.2	Kcal
16 火 ミルクパン ★ヤンソンさんの豚骨 (アンチョビ入りポテトグラタン) レンズ豆のトマトスープ ◎はるか 【★スウェーデン の特別給食】	○	アンチョビ 牛乳 生クリーム チーズ ベーコン レンズ豆	ミルクパン 油 じゃが芋 バター 薄力粉 米粉 パン粉	玉ねぎ セロリ 人参 キャベツ パセリ トマト缶 はるか	塩 白こしょう だし汁 水 鶏がら トマトケチャップ 赤ワイン 醤油 黒こしょう	799 27.8	Kcal
17 水 カレーピラフ ジュリエンスープ ★♥ショートケーキ風カップケーキ 【★卒業・修了お祝い給食 ♥1-2 リクエスト給食】	○	豚肉 鶏肉 鶏卵 牛乳 ホイップクリーム	精白米 油 バター 薄力粉 上白糖	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 とうもろこし キャベツ パセリ いちご	だし汁 料理酒 塩 醤油 カレー粉 ターメリック 黒こしょう 水 鶏がら ベーキングパウダー	870 21.9	Kcal
18 木 ★赤飯 ★鶏の唐揚げ わかめときゅうりの香味醤油和え ★お祝いかまぼこのすまし汁 【★卒業・修了お祝い給食 ♥1-1-2-1-2-2-2-3-3-1 リクエスト給食】	○	ささげ 鶏肉 わかめ 豆腐 かまぼこ 牛乳	精白米 もち米 黒ごま でん粉 油 白ごま ごま油	しょうが にんにく キャベツ きゅうり 長ねぎ えのき 人参 小松菜	水 塩 料理酒 醤油 だし削り節 薄口醤油	866 34.9	Kcal
22 月 ネギ塩カルピス ♥野菜チップス 前スープ 【♥1-3 リクエスト給食】	○	豚肉 鶏肉 鶏卵 牛乳	精白米 ごま油 三温糖 でん粉 むらさき芋 さつま芋 じゃが芋 油	にんにく 長ねぎ 人参 もやし にら しももん れんこん かぼちゃ しょうが ごぼう えのき	水 料理酒 塩 醤油 黒こしょう 鶏がら	843 31.1	Kcal
23 火 フレンチトースト カレー大豆入りサラダ ミートボール入りクリームシチュー	○	鶏肉 牛乳 大豆 豚肉 高野豆腐 白いんげん豆	食パン 上白糖 バター でん粉 油 じゃが芋 薄力粉	キャベツ もやし 小松菜 玉ねぎ にんにく しょうが セロリ 人参	パリエッセンス 塩 黒こしょう カレー粉 酢 白こしょう ナツメグ 水 鶏がら ローリエ	742 28.8	Kcal
24 水 チキンカレーライス カリカリじゃこサラダ ◎はるか 【○特別給食】	○	鶏肉 じゃこ 牛乳	精白米 油 じゃが芋 薄力粉 ごま油	にんにく しょうが 人参 玉ねぎ 小松菜 トマト缶 キャベツ はるか	水 カレー粉 鶏がら 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	848 29.0	Kcal

※食材の都合により、献立を変更することがあります。