



2021年4月献立表

<16回>

2021年4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
8	本 鶏肉の照り焼き丼 小松菜のごま和え 茗竹汁	○	鶏肉 のり 豆腐 わかめ 牛乳	精白米 三温糖 油 でん粉 白ごま 上白糖	しょうが 長ねぎ 小松菜 もやし 人参 えのき たけのこ みつば	水 料理酒 みりん 醤油 だし汁 だし削り節 塩 薄口醤油	757 29.4	Kcal
9	金 マーボー豆腐丼 カリカリじゃこ入り大根サラダ ピーチゼリー	○	豚肉 高野豆腐 豆腐 みそ 八丁みそ じゃこ アガー 牛乳	精白米 油 三温糖 でん粉 ごま油 上白糖	にんにく しょうが 玉ねぎ 長ねぎ 人参 たけのこ 大根 キャベツ 桃ジュース 黄桃缶	水 鶏がら 料理酒 塩 醤油 テンメンジャン トウバンジャン さんしょう 酢 黒こしょう 白ワイン	834 32.0	Kcal
12	月 チリビーンズライス コーンサラダ 薄焼オレンジ	○	金時豆 大豆 レンズ豆 豚肉 高野豆腐 チーズ 牛乳	精白米 油 米粉 上白糖	にんにく 玉ねぎ 人参 トマト缶 小松菜 キャベツ きゅうり とうもろこし 薄焼オレンジ	水 トマトケチャップ ウスターソース 赤ワイン 塩 黒こしょう オレガノ ナツメグ 手りパウダー だし汁 りんご酢	794 27.5	Kcal
13	火 ごはん ホキのフライ 小松菜の塩和え 春野菜の豚汁	○	ホキ のり 豚肉 豆腐 みそ 牛乳	精白米 薄力粉 パン粉 油 にんにく じゃが芋 ごま油	小松菜 人参 もやし ごぼう 玉ねぎ たけのこ キャベツ サヤエンドウ	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	750 31.9	Kcal
14	水 卵あんかけチャーハン 焼肉サラダ キャンディーポテト	○	豚肉 鶏卵 牛乳	精白米 ごま油 でん粉 上白糖 白ごま 油 さつまいも 三温糖 バター	にんにく しょうが 長ねぎ 玉ねぎ 人参 たけのこ チンゲンサイ キャベツ きゅうり	だし汁 料理酒 塩 醤油 黒こしょう 水 鶏がら 酢	818 23.2	Kcal
15	木 ごはん おつかふりかけ 卵焼きの甘酢あんかけ 野菜の華風和え 鶏ごぼう味噌汁	○	糸削り節 豆腐 鶏卵 鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ 牛乳	精白米 白ごま 三温糖 油 上白糖 でん粉 ごま油	人参 長ねぎ 干ししいたけ たけのこ もやし キャベツ 小松菜 しょうが にんにく ごぼう	水 醤油 だし汁 みりん 塩 料理酒 酢 だし削り節	778 30.2	Kcal
16	金 結びミルクパン %ココア%パイ %スコッチ%ブロス ゼミノール 【%飲料(茶葉)との混濁:イタズ】	○	豚肉 牛乳 チーズ レンズ豆 牛乳	ミルクパン 油 でん粉 レンズ豆 バター 押麦	にんにく 玉ねぎ 人参 セロリ パセリ セミノール	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 ウスターソース だし汁 水 鶏がら	809 30.6	Kcal
19	月 鶏と鶏肉のピラフ ジャーマンポテト 卵入りトマトスープ	○	鶏肉 ウィンナー 鶏卵 牛乳	精白米 油 バター じゃが芋 油 でん粉	にんにく 玉ねぎ たけのこ パセリ セロリ 人参 キャベツ 小松菜 トマト缶	だし汁 塩 醤油 黒こしょう 水 鶏がら トマトケチャップ 赤ワイン	775 26.0	Kcal
20	火 ごはん 鞋のさざれ焼き わかめときゅうりの香味醤油和え じゃがいもときよねぎの味噌汁	○	さけ わかめ 油揚げ みそ 牛乳	精白米 マヨネーズ(卵なし) パン粉 白ごま ごま油 じゃが芋	キャベツ きゅうり 長ねぎ にんにく 玉ねぎ	水 料理酒 塩 白こしょう 醤油 だし削り節	744 30.6	Kcal
21	水 照りマヨネーズチキントースト 千切りポテトのハニースラダ クラムチャウダー	○	鶏肉 チーズ のり あさり いんげん豆 牛乳 豆乳 生クリーム	食パン 油 三温糖 でん粉 マヨネーズ(卵なし) じゃが芋 はちみつ バター 薄力粉	にんにく しょうが 玉ねぎ とうもろこし キャベツ 人参 きゅうり セロリ パセリ	料理酒 みりん 醤油 水 塩 酢 からし 薄 鶏がら 白ワイン 白こしょう	836 34.7	Kcal
22	木 ごはん 肉そぼろふりかけ ししゃもチーズフライ 小松菜のおかか和え かき玉味噌汁	○	豚肉 高野豆腐 ししゃも チーズ 糸削り節 豆腐 鶏卵 みそ 牛乳	精白米 油 白ごま 三温糖 薄力粉 パン粉 でん粉	しょうが パセリ 人参 小松菜 もやし えのき	水 料理酒 みりん 醤油 白こしょう だし削り節	779 30.7	Kcal
23	金 ジャージャー鍋 中華風ゴマドレッシング %マラーカオ(蒸しパン) 【%飲料(茶葉)との混濁:糖質の盛り立ち】	○	豚肉 高野豆腐 みそ 八丁みそ 鶏卵 豆乳 牛乳	中華麺 油 三温糖 でん粉 ごま油 白ごま 上白糖 薄力粉	きゅうり にんにく しょうが 玉ねぎ 長ねぎ 人参 干ししいたけ たけのこ キャベツ もやし	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 ベーキングパウダー	884 32.9	Kcal
26	月 春野菜のカレーライス カリカリじゃこサラダ ◎河内喉柑 【O有明地産物】	○	鶏肉 じゃこ 牛乳	精白米 油 じゃが芋 バター 薄力粉 ごま油	にんにく しょうが 人参 玉ねぎ たけのこ アスパラガス トマト缶 キャベツ 河内喉柑	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	794 26.1	Kcal
27	火 黒ごまハニートースト ごぼうチップスサラダ 香キャベツのクリームシチュー ゼミノール	○	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 薄力粉	ごぼう キャベツ 小松菜 人参 とうもろこし にんにく 玉ねぎ パセリ ゼミノール	酢 塩 黒こしょう 水 鶏がら 白ワイン 白こしょう	791 24.8	Kcal
28	水 たけのこごはん 鞋フライ 野菜の香味醤油和え ★おとど形かまぼこ入りすまし汁 【★行事食:端午の節句】	○	鶏肉 さけ 豆腐 かまぼこ 牛乳	精白米 薄力粉 パン粉 油 白ごま ごま油	たけのこ キャベツ もやし 小松菜 長ねぎ にんにく えのき 人参	水 だし汁 料理酒 みりん 塩 醤油 白こしょう 中濃ソース だし削り節 薄口醤油	746 36.3	Kcal
30	金 親子丼 香キャベツのしらす和え ★かしわもち 【★行事食:端午の節句】	○	鶏肉 鶏卵 のり しらす干し こしあん 牛乳	精白米 でん粉 三温糖 ごま油 上新粉 上白糖	玉ねぎ みつば キャベツ もやし 人参 にんにく	水 だし削り節 料理酒 みりん 塩 醤油 薄 柏もちの漬	898 34.0	Kcal

*食材の都合により、献立を変更することがあります。