



2017年2月 予定献立表

港区立高陵中学校

日	献立名	牛乳	魚の仲間 魚や肉になる	食の仲間 熱や力の元になる	体の仲間 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
1 水	ご飯 鯛のムニエル ポテトサラダ ミニトマト オニオンスープ	○	まだらベーコン焼肉、牛乳	精白米、小麦粉、味噌、有塩バター、じゃがいも	にんじん、きゅうり、ホールコーン缶、ミニトマト、たまねぎ、パセリ	食塩、こしょう、白ワイン、こいくちしょうゆ、りんご酢、マヨネーズ、黒胡椒、とんこつ、鳥がら、ペイリーフパウダー	810 kcal 30.7 g	★特等か★ 日向夏(ひょうが)やつ・ニューザーオーレンジ)から選別された品種です。レモンの酸味は皮に反して、嚼った時に爽やかな香りが広がり、夏の酸味を感じさせてくれます。
2 木	チリビーンズライス 大根とジャコのカリカリサラダ はるか	○	ベーコン焼肉、厚切り焼肉、厚切り焼肉、チーズ、パルメザン、牛乳	精白米、小麦粉、有塩バター、味噌、じゃがいも、小麦粉、三温糖、ごま油、白いりごま	にんにく、たまねぎ、にんじん、トマトジュース、だいごん、きゅうり、キャベツ、はるか	食塩、こしょう、カレー粉、トマトピューレ、トマトケチャップ、おワイン、こいくちしょうゆ、チリパウダー	886 kcal 33.7 g	
3 金	イワシと厚揚げの揚げ焼き 白菜の昆布漬け 打ち豆汁	○	生揚げ、いわし、厚揚げ、のり、昆布、打ち豆、油揚げ、牛乳	精白米、味噌、でん粉、三温糖、でん粉、さといも	しょうが、はくさい、水戻しにんじん、だいごん、ごぼう、黒おぎ	こいくちしょうゆ、本みりん、だし汁、うすくちしょうゆ、食塩、だし醤油、中厚煎り豚、白みそ、赤みそ	843 kcal 31.5 g	
6 月	味噌かつお 浅漬け 水菜のすまし汁	○	原コース切り身、たまご、薄しかまぼこ、納豆、牛乳	精白米、味噌、小麦粉、パン粉、ごま油、三温糖、あらね	にんにく、キャベツ、にんじん、しょうが、水戻し	食塩、こしょう、赤みそ、八丁味噌、こいくちしょうゆ、だし汁、味噌、とうがらし、だし醤油、中厚煎り豚、うすくちしょうゆ、酒	953 kcal 35.1 g	部分のいわしは「大豆」を使ったニューです。一年を健康に過ごせまうよ。
7 火	山菜おこわ きのこ汁 いかと里芋の煮物	○	鶏もも、油揚げ、厚揚げ、木綿豆腐、やりにい、牛乳	精白米、もち米、味噌、上白糖、三温糖、さといも	ごぼう、つぎごんにゃく、にんじん、ゆでわかび、干し椎茸、だいごん、椎茸にゃく、まいたけ、ぶなしめじ、えのきたけ、黒おぎ	食塩、こいくちしょうゆ、だし醤油、中厚煎り豚、赤みそ、白みそ、本みりん	746 kcal 29.1 g	
8 水	カレーライス わかめサラダ いちご	○	厚揚げ、生わかめ、牛乳	精白米、味噌、じゃがいも、有塩バター、小麦粉、三温糖、ごま油、白いりごま	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、ホールコーン缶、いちご	おワイン、カレー粉、鳥がら、食塩、こしょう、ペイリーフパウダー、トマトピューレ、中厚ソース、ウスターソース、カラムマサラ、こいくちしょうゆ、酒	927 kcal 24.5 g	3-217(エスト) かつ井 3年生健康メニュー
9 木	西湖(シーホー)豆腐井 塩ナムル りんご	○	鶏もも、押し豆腐、牛乳	精白米、味噌、三温糖、でん粉、ごま油、白いりごま	にんにく、しょうが、黒おぎ、たまねぎ、にんじん、たけのこ、でん粉、ハク、干し椎茸、ホトトギス、もやし、ごま油、りんご	鳥がら、食塩、こいくちしょうゆ、食塩、こしょう、味噌、とうがらし	832 kcal 32.1 g	★特等か★ 2月に青森県のつがる産の青森県産りんごが贈呈されることになり、給食で皆さんに提供することになりました。よく味わっていただきます。
10 金	卵ドッグ ポトフ りんご入りフルーツヨーグルト	○	たまご、ベーコン、厚揚げ、鶏もも、ウィンナー、ヨーグルト、牛乳	コッペパン、味噌、じゃがいも、味噌	きゅうり、にんにく、たまねぎ、にんじん、セロリ、キャベツ、しょうが、パセリ、りんご、バナナ、黄桃、みかん缶	マヨネーズ、食塩、こしょう、白ワイン、鳥がら、ペイリーフパウダー、こいくちしょうゆ	812 kcal 32.5 g	
13 月	ご飯 ひじき梅ふりかけ 鮭の味噌マヨネーズ焼き 白菜の辛子あえ 大根のそぼろ汁	○	厚揚げ、かつお、生揚げ、厚揚げ、ひき肉、牛乳	精白米、三温糖、白いりごま、味噌、でん粉	梅干し、ごま油、はくさい、にんじん、しょうが、つぎごんにゃく、だいごん	こいくちしょうゆ、本みりん、食塩、こしょう、白ワイン、マヨネーズ、赤みそ、黒おぎ、中厚煎り豚、うすくちしょうゆ	774 kcal 35.1 g	2/8(水) 4人
14 火	中華風おこわ ジャンボ揚げ餃子 中華卵スープ みかん	○	鶏もも、中華干しえび、ホタテ貝、厚揚げ、厚揚げ、厚揚げ、木綿豆腐、たまご、牛乳	精白米、もち米、ごま油、上白糖、餃子の皮、でん粉、味噌	にんじん、たけのこ、でん粉、干し椎茸、しょうが、キャベツ、黒おぎ、にんにく、チンゲン菜、みかん	食塩、こいくちしょうゆ、本みりん、中厚煎り豚、白みそ、赤みそ	843 kcal 32.3 g	
15 水	ピザトースト ミネストローネ シーザーサラダ バナナコッタ	○	ベーコン焼肉、アラスカチーズ、ベーコン、焼肉、チーズ、アガー、牛乳、生クリーム	食パン、味噌、じゃがいも、シェラマカロニ、食パン、オリブ油、三温糖、上白糖	ホトトギス、にんにく、たまねぎ、マッシュルーム、ピーマン、セロリ、にんじん、しょうが、トマト、トマトジュース、キャベツ、きゅうり、黄桃缶	食塩、こしょう、黒バジル、オレガノ、タバスコソース、鳥がら、トマトピューレ、ペイリーフパウダー、ウスターソース、卵、卵からし、バナナ、エッセンス	776 kcal 27.4 g	ピザトースト
16 木	ほたてごはん 切干大根入り卵焼き かぼちゃの煮め煮 豆腐とわかめの味噌汁	○	ホトトギス、厚揚げ、のり、厚揚げ、たまご、木綿豆腐、生わかめ、牛乳	精白米、もち米、味噌、三温糖	黒おぎ、梅干し、大根、かぼちゃ	食塩、こいくちしょうゆ、本みりん、中厚煎り豚、白みそ、赤みそ	848 kcal 35.3 g	♪今月の給食目標♪ 「健康と栄養を考えて食事をしよう」
17 金	和風スープバゲティ かぶサラダ スイートポテト	○	ベーコン焼肉、厚揚げ、厚揚げ、のり、生クリーム、たまご、牛乳	ハーフスパゲッティ、味噌、有塩バター、でん粉、三温糖、ごま油、上白糖	しょうが、にんにく、たまねぎ、黒おぎ、ぶなしめじ、キャベツ、かぶ(葉)、にんじん、きゅうり、かぶ	食塩、こしょう、鳥がら、食塩、こしょう、中厚煎り豚、卵、卵からし	875 kcal 29.8 g	★今月の給食マナー目標★ 『正しい箸使いを知ろう』
20 月	ご飯 ぶりの照り焼き ごま酢和え じゃがいもとたまねぎの味噌汁	○	ぶり、牛乳	精白米、三温糖、でん粉、白すりごま、じゃがいも	しょうが、もやし、きゅうり、たまねぎ、万葉おぎ	食塩、こいくちしょうゆ、本みりん、だし汁、中厚煎り豚、白みそ、赤みそ	786 kcal 32.2 g	
21 火	手作りパン ブラウンシチュー キウイフルーツ	○	牛乳、味噌	強力粉、三温糖、有塩バター、味噌、じゃがいも、小麦粉	にんにく、たまねぎ、にんじん、キャベツ、しょうが、ホトトギス、キウイフルーツ	ベーキングパウダー、イースト、食塩、おワイン、鳥がら、トマトケチャップ、ウスターソース、こしょう	868 kcal 28.2 g	3-217(エスト) 手作りパン
22 水	きつねうどん もやしの和風サラダ さつまいも蒸しパン	○	厚揚げ、厚揚げ、油揚げ、たまご、牛乳	三温糖、冷凍うどん、味噌、ごま油、上白糖、小麦粉、有塩バター、ごま油	黒おぎ、ごま油、キャベツ、きゅうり、もやし	だし醤油、中厚煎り豚、本みりん、食塩、こいくちしょうゆ、だし汁、こしょう、ベーキングパウダー、バナナ、エッセンス	849 kcal 34.1 g	2-117(エスト) 湯の巻揚げ
23 木	ご飯 鯛の味噌汁 煮浸し ミニトマト むらくも汁	○	鯛、厚揚げ、たまご、生わかめ、牛乳	精白米、上白糖、でん粉、小麦粉、味噌、三温糖、でん粉	にんにく、しょうが、レモン、つぎごんにゃく、にんじん、もやし、ごま油、ミニトマト、黒おぎ	白ワイン、こいくちしょうゆ、だし汁、本みりん、中厚煎り豚、食塩	827 kcal 31.2 g	
24 金	厚いもご飯 さばのねぎ味噌焼き 大根ときゅうりのゆかり漬け 金時豆の煮豆 えのきたけのすまし汁	○	油揚げ、さば、厚揚げ、ごし豆腐、生わかめ、牛乳	精白米、もち米、さといも、三温糖、あらね	にんじん、むぎ麦、黒おぎ、しょうが、だいごん、きゅうり、ゆかり漬、えのきたけ、ごま油	食塩、こいくちしょうゆ、本みりん、黒おぎ、だし醤油、中厚煎り豚、うすくちしょうゆ	787 kcal 34.8 g	1-117(エスト) しょうゆラーメン
27 月	しょうゆラーメン 白菜の中華ゴマサラダ フルーツ白玉	○	厚揚げ、なるとう、うずら卵、牛乳	蒸し中華めん、味噌、ごま油、三温糖、白あん、上白糖、白玉粉	しょうが、にんにく、もやし、たまねぎ、黒おぎ、ごま油、にんじん、はくさい、きゅうり、バナナ、みかん缶、いちご	水、鳥がら、とんこつ、梅干し、食塩、こしょう、こいくちしょうゆ、本みりん、卵、白ワイン	848 kcal 28.2 g	★献立は食料品の都合で変更することがあります。
28 火	ご飯 いか&ししゃもの南蛮漬け 竹輪とじゃがいもの旨煮 もずく汁	○	いか、ししゃも、ししゃも、竹輪、もずく、木綿豆腐、たまご、牛乳	精白米、でん粉、味噌、三温糖、じゃがいも、でん粉	しょうが、黒おぎ、にんじん、ごんにゃく、白	こいくちしょうゆ、味噌、味噌、味噌、とうがらし、中厚煎り豚、食塩、こしょう	824 kcal 31.3 g	