



2021年5月献立表

<18回>

2021年5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 |
|----|--|----|--|--|---|--|------------------|
| 6 | 豚丼 小松菜のすりごま和え ★抹茶プリン 【★行事食:八十八夜】 | ○ | 豚肉 アガー 牛乳 生クリーム | 精白米 油 こんにゃく 三温糖 でん粉 白ごま 甘納豆 | にんにく しょうが 玉ねぎ 長ねぎ えのき 小松菜 人参 もやし | 水 料理酒 みりん 塩 醤油 抹茶 | 816 31.2 Kcal |
| 7 | 和風スープパグティ ツナマヨボテサラダ お昼のきな粉ラスク | ○ | 鶏肉 のり ツナ きな粉 牛乳 | スパゲティ オリーブ油 油 でん粉 じゃが芋 マヨネーズ(卵なし) バター グラニュー糖 | にんにく しょうが 玉ねぎ エリンギ 小松菜 人参 きゅうり キャベツ | とうがらし 水 鶏がら 塩 醤油 黒こしょう だし汁 | 781 26.7 Kcal |
| 10 | フレンチトースト ハーブチキンサラダ 鶏肉とイカのトマトシチュー ◎河内晩柑 【〇特別栽培農産物】 | ○ | 鶏卵 牛乳 鶏肉 いか 白いんげん豆 | 食パン 上白糖 バター オリーブ油 油 じゃが芋 薄力粉 三温糖 | にんにく 玉ねぎ キャベツ 小松菜 人参 セロリ ほんしめじ トマト缶 河内晩柑 | パナソニック エッセンス 白ワイン 塩 黒こしょう パジル タイム 酢 水 鶏がら ローリエ トマトクチャップ 中濃ソース 赤ワイン チリパウダー | 760 33.8 Kcal |
| 11 | ごはん 鮭のムニエルレモンバターソースがけ わかめときゅうりの香味醤油和え じゃがいもの呉汁 | ○ | さけ わかめ 大豆 油揚げ みそ 牛乳 | 精白米 薄力粉 バター 油 白ごま ごま油 じゃが芋 | レモン果汁 キャベツ きゅうり 長ねぎ にんにく 人参 大根 小松菜 | 水 白ワイン 塩 黒こしょう 醤油 だし汁 だし削り節 | 805 34.1 Kcal |
| 12 | ごはん イカのかりんと揚げ 野菜の揚げ和え 生揚げのピリ辛煮 | ○ | いか のり 豚肉 生揚げ 牛乳 | 精白米 白ごま 油 白ごま 三温糖 | しょうが 人参 白豆 小松菜 にんにく 玉ねぎ えのき たら | 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 | 809 34.3 Kcal |
| 13 | ◎卵入りナシゴレン ◎ソトアヤム (春雨入りチキンスープ) ◎ピサンコレン (揚げバナナ) 【◎地理:暑い地域の暮らし インドネシア】 | ○ | 鶏肉 えび 鶏卵 牛乳 | 精白米 油 上白糖 緑豆春雨 薄力粉 | しょうが にんにく ピーマン 赤ピーマン パセリ とうがらし セロリ 玉ねぎ キャベツ ねぎ バナナ | 水 料理酒 塩 ナンプラー 醤油 黒こしょう みりん 鶏がら ローリエ 白こしょう ターメリック ベーキングパウダー | 775 25.7 Kcal |
| 14 | ごはん のりとあさりの佃煮 ししゃものフリッター 五目金平 鶏ごぼろ味噌汁 | ○ | のり あさり ししゃも 鶏卵 鶏のり さつま揚げ 鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ 牛乳 | 精白米 三温糖 薄力粉 油 ごま油 こんにゃく 白ごま | 人参 ごぼう れんこん とうがらし 長ねぎ | 水 醤油 料理酒 白こしょう ベーキングパウダー だし削り節 | 770 29.4 Kcal |
| 17 | 豆腐とえびの旨煮丼 ツナキャベツ メロン | ○ | 豚肉 えび 豆腐 ツナ 牛乳 | 精白米 油 でん粉 マヨネーズ(卵なし) | しょうが 人参 玉ねぎ だれのこ チンゲンサイ キャベツ もやし メロン | 水 料理酒 鶏がら 塩 醤油 黒こしょう 白こしょう からし | 753 27.6 Kcal |
| 18 | ◎シーフードパエリア ◎ソパアホ ◎かぼちゃのチュロス 【◎地理:温暖な地域の暮らし スペイン】 | ○ | 鶏肉 いか えび あさり 鶏卵 豆腐 牛乳 | 精白米 オリーブ油 でん粉 薄力粉 上新粉 はちみつ 油 グラニュー糖 | にんにく 玉ねぎ 赤ピーマン パセリ トマト缶 かぼちゃ | だし汁 白ワイン 塩 黒こしょう ターメリック 水 鶏がら パプリカ ベーキングパウダー シナモン | 756 27.1 Kcal |
| 19 | カレービーンズドッグ アスパラガス入りスパゲティサラダ ポトポトジュ ◎河内晩柑 【〇特別栽培農産物】 | ○ | 豚肉 大豆 チーズ 生クリーム 牛乳 | コッペパン 油 スパゲティ 上白糖 じゃが芋 バター | 玉ねぎ アスパラガス キャベツ 人参 きゅうり 小松菜 にんにく パセリ 河内晩柑 | トマトクチャップ ウスターソース 赤ワイン 塩 醤油 黒こしょう カレー粉 ガラムマサラ オレガノ オールスパイス ターメリック パセリ 水 鶏がら ローリエ 白こしょう | 782 30.4 Kcal |
| 20 | ごはん ひじきのふりかけ 卵焼きのそぼろあんかけ 小松菜のすりごま和え あさりの味噌汁 | ○ | ひじき 糸削り節 豆腐 鶏卵 豚肉 みそ 油揚げ 豆腐 わかめ あさり 八丁みそ 牛乳 | 精白米 油 白ごま 三温糖 上白糖 でん粉 | 人参 長ねぎ 干しいたけ だれのこ しょうが 玉ねぎ 小松菜 もやし えのき | 水 みりん 醤油 だし汁 料理酒 だし削り節 | 751 32.1 Kcal |
| 21 | 中華風炊き込みごはん 春巻き じゃことキャベツの中華サラダ 卵入りワカメスープ | ○ | 豚肉 干しいたけ じゃこ 豆腐 わかめ 鶏卵 牛乳 | 精白米 ごま油 三温糖 油 緑豆春雨 でん粉 春巻きの皮 薄力粉 白ごま 上白糖 | しょうが 干しいたけ だれのこ 人参 にんにく 長ねぎ だれのこ たら キャベツ えのき | 水 オイスターソース 料理酒 食塩 醤油 塩 黒こしょう だし汁 酢 鶏がら | 841 36.2 Kcal |
| 24 | ★かつお飯 ★ぐる煮 ★二入入りスタミナ豚汁 【★給食で日本の味めいけい:高知県】 | ○ | かつお のり 鶏肉 生揚げ ちくわ 豚肉 豆腐 みそ 牛乳 | 精白米 三温糖 白ごま 油 里芋 こんにゃく 上白糖 じゃが芋 ごま油 | しょうが ごぼう 干しいたけ 大根 みりん さやいんげん にんにく 長ねぎ たら | 水 醤油 料理 みりん だし汁 だし削り節 | 743 35.1 Kcal |
| 25 | ◎アロスコンボヨ ◎キヌアスープ ◎ピカロナス 【◎地理:高地の暮らし ベルギー】 | ○ | 鶏肉 豚肉 牛乳 | 精白米 油 じゃが芋 キヌア 薄力粉 強力粉 さつま芋 上白糖 油 黒砂糖 | にんにく 玉ねぎ 人参 赤ピーマン どうもろこし セロリ キャベツ 小松菜 かぼちゃ | だし汁 料理酒 塩 コリアンダー クミン パプリカ 黒こしょう 水 鶏がら ローリエ 白ワイン 醤油 パン酵母 シナモン | 783 25.9 Kcal |
| 26 | ごはん 鮭の塩焼き こんにゃくと豚肉の炒め物 かき玉味噌汁 | ○ | さば 豚肉 豆腐 鶏卵 みそ 牛乳 | 精白米 油 こんにゃく 白ごま ごま油 でん粉 | にんにく 玉ねぎ たら 人参 えのき 小松菜 | 水 料理酒 塩 みりん 醤油 だし削り節 | 795 33.7 Kcal |
| 27 | ハニーきな粉トースト カレー大豆入りサラダ かぶと鶏肉のクリームシチュー ◎河内晩柑 【〇特別栽培農産物】 | ○ | きな粉 大豆 鶏肉 白いんげん豆 牛乳 | 食パン バター はちみつ でん粉 油 上白糖 薄力粉 | キャベツ もやし 小松菜 玉ねぎ にんにく エリンギ かぶ 人参 河内晩柑 | 塩 黒こしょう カレー粉 酢 水 鶏がら 白こしょう | 769 27.0 Kcal |
| 28 | ◎ソイジャー (鶏おこわ) 春雨サラダ ◎えびのソテー 【◎地理:世界各地の食文化と変化 ベトナム】 | ○ | 鶏肉 えび 牛乳 | 精白米 もち米 油 上白糖 緑豆春雨 ごま油 米粉めん | しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり 赤玉ねぎ もやし レモン果汁 | だし汁 塩 醤油 黒こしょう 酢 料理酒 水 鶏がら ナンプラー コリアンダー | 748 29.7 Kcal |
| 31 | ポークカレーライス 海草サラダ ◎雪中甘藷 【〇特別栽培農産物】 | ○ | 豚肉 海草ミックス 牛乳 | 精白米 油 じゃが芋 バター 薄力粉 白ごま ごま油 上白糖 | にんにく しょうが 人参 玉ねぎ 小松菜 トマト缶 もやし 雪中甘藷 | 水 カレー粉 鶏がら ローリエ 塩 醤油 黒こしょう トマトクチャップ 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 | 810 25.0 Kcal |

※食材の都合により、献立を変更することがあります。