



2021年9月献立表

<19回>

2021年9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 卵や力の元になる	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
2	ドライカレーライス ツナヨボテサラダ メロン	○	豚肉 レンズ豆 高野豆腐 ツナ 牛乳	精白米 バター 油 ジャガイモ マヨネーズ(卵なし)	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 ピーマン トマト缶 きゅうり キャベツ メロン	水 カレー粉 ターメリック 赤ワイン トマトケチャップ ウスターソース 中濃ソース 塩 ガラムマサラ クミン コリアンダー 黒こしょう	888 28.6
3	チーズホットドッグ %コルルスロー %クラムチャウダー 【%英語:Homestay in the United States(2年生) %2-3 /Kエスト給食】	○	ウインナー チーズ 鶏肉 あさり 白いんげん豆 牛乳 豆乳 生クリーム	コッパン 油 上白糖 バター 薄力粉	キャベツ 人参 とうもろこし 玉ねぎ セロリ パセリ	塩 カレー粉 トマトケチャップ ウスターソース 酢 りんご酢 黒こしょう 白ワイン 水 鶏がら 白こしょう	761 32.2
6	チリビーンズライス グリーンサラダ ⑤梨 【O特別栽培産物】	○	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 梨	水 みりん 薄口醤油 白こしょう だし汁 塩 醤油 だし削り節	785 26.9
7	ごはん %チーズタッカルビ %ナムル %大入りわかめスープ 【%3-3 /Kエスト給食 %給食で世界の味めぐり:韓国】	○	鶏肉 チーズ 豚肉 豆腐 わかめ 鶏卵 牛乳	精白米 ごま油 ジャガイモ 白ごま でん粉	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 えのき キャベツ 大豆もやし ほうれん草 長ねぎ	水 料理酒 醤油 コチュジャン トウバンジャン 黒こしょう 塩 七味唐辛子 鶏がら	782 32.7
8	ごはん じゃこピーマンふりかけ ツナとチーズの卵焼き わかめときゅうりの香味醤油和え 焼酎	○	じゃこ ツナ チーズ 豆腐 鶏卵 わかめ 大豆 油揚げ みそ 牛乳	精白米 ごま油 白ごま 油	にんにく ピーマン キャベツ きゅうり 長ねぎ 大根 人参 小松菜	水 みりん 薄口醤油 白こしょう だし汁 塩 醤油 だし削り節	858 40.0
9	編のかば焼き丼 きゅうりの梅おかか和え かき玉汁 %菊入角切りりんごゼリー 【%行事食:重陽の節句】	○	いわし 糸削り節 豆腐 鶏卵 アガー 牛乳	精白米 でん粉 油 三温糖 ごま油 上白糖	しょうが きゅうり 梅干し 人参 えのき 小松菜 りんごジュース 菊の花 りんご	水 料理酒 だし汁 みりん 醤油 塩 だし削り節 ゼリーカップ	868 31.2
10	トマトスープバググティ カレー大入りサラダ %ペークトチーズケーキ 【%英語:Homestay in the United States(2年生)】	○	鶏肉 チーズ 大豆 鶏卵 生クリーム 牛乳	スパゲティ オリーブ油 でん粉 油 上白糖 薄力粉	にんにく しょうが 玉ねぎ 小松菜 トマト缶 キャベツ もやし レモン	とうがらし 水 鶏がら トマトピューレ トマトケチャップ 赤ワイン 醤油 黒こしょう パプリカ カレー粉 酢 パナラエッセンス 紙皿	855 28.5
13	カレーピザトースト ハーブチキンサラダ %コーンスープ 巨峰 【%1-3-3-1-3-2 /Kエスト給食】	○	鶏肉 レンズ豆 チーズ 牛乳	食パン 油 でん粉 オリーブ油 上白糖 バター 米粉	にんにく しょうが セロリ 玉ねぎ キャベツ 小松菜 人参 とうもろこし パセリ クリームコーン 巨峰	トマトケチャップ ウスターソース 赤ワイン 醤油 黒こしょう カレー粉 ガラムマサラ オレガノ オリーブオイル ターメリック 水 白ワイン パプリカ タイム 酢 鶏がら ローリエ	748 33.7
14	ハヤシライス 海藻サラダ %色が変わる不思議なゼリー入りフルーツポンチ 【%嗜好:編・アルカヒ塩(3年生)】	○	レンズ豆 豚肉 海草ミックス 鶏天 牛乳	精白米 油 米粉 白ごま ごま油 上白糖	にんにく セロリ 玉ねぎ ほうしめじ エリンギ 人参 小松菜 もやし 黄桃缶 みかん缶 パイン缶 レモン果汁	水 赤ワイン 鶏がら ローリエ トマトケチャップ トマトピューレ 中濃ソース アマニオイル 長塩 黒こしょう だし汁 酢 塩 醤油 バターフライデー ゼリーカップ 白ワイン サイダー	807 26.1
15	ごはん %さんまの松前煮 小松菜のごま和え なめこの味噌汁 【%嗜好:編・アルカヒ塩(3年生)】	○	さんま 昆布 油揚げ 豆腐 わかめ みそ ハチみそ 牛乳	精白米 上白糖 白ごま	しょうが にんにく 長ねぎ 小松菜 もやし 人参 なめこ	水 だし汁 料理酒 みりん 酢 醤油 だし削り節	822 30.1
16	ごはん 野菜のふりかけ %エビフライ ツナキャベツ 鶏ごぼう味噌汁 【%園遊:盆土展(2年生)】	○	糸削り節 えび 鶏卵 ツナ 鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ 牛乳	精白米 ごま油 白ごま 三温糖 薄力粉 パン粉 油 マヨネーズ(卵なし)	人参 大根 小松菜 キャベツ もやし ごぼう 長ねぎ	水 みりん 薄口醤油 料理酒 塩 白こしょう 中濃ソース だし削り節	789 31.2
17	ごはん ひじき鶏そぼろふりかけ わかさぎのフリッター 五目金平 %豚汁 【%1-1-2-1-2-3-3-1 /Kエスト給食】	○	ひじき 鶏肉 わかさぎ 鶏卵 胃のり さつま揚げ 豚肉 豆腐 みそ 牛乳	精白米 油 三温糖 薄力粉 ごま油 こんにゃく 白ごま ジャガイモ	しょうが 人参 ごぼう れんこん とうがらし 大根 長ねぎ 小松菜	水 料理酒 醤油 白こしょう ペーキングパウダー だし削り節	754 29.4
21	ごはん さばのごま味噌がけ 春雨炒め %豆乳入り月見汁 【%行事食:十五夜】	○	さば みそ 豚肉 鶏肉 かまぼこ 豆腐 牛乳	精白米 白ごま 上白糖 油 緑豆春雨 ごま油 蜜子 白玉粉	しょうが にんにく 人参 いら えのき 長ねぎ 小松菜 かぼちゃ	水 料理酒 醤油 だし汁 みりん だし削り節 塩 薄口醤油	815 32.6
22	単品かき玉うどん じゃがいものピリ辛煮 %きな粉おはき 【%行事食:彼岸】	○	鶏肉 鶏卵 豚肉 きな粉 牛乳	うどん ごま油 でん粉 油 こんにゃく ジャガイモ 三温糖 精白米 もち米 グラニュー糖	人参 干しいたけ だけのに 玉ねぎ 長ねぎ 小松菜	水 鶏がら 料理酒 塩 醤油 トウバンジャン だし汁 みりん テンメンジャン	752 30.6
24	揚げパン コーンサラダ さつまいものクリームシチュー 【%1-1-1-2-2-2-2-3-3-1-3-2 /Kエスト給食】	○	きな粉 鶏肉 白いんげん豆 牛乳 豆乳	ミルクパン 油 グラニュー糖 上白糖 さつま芋 バター 薄力粉	小松菜 キャベツ きゅうり とうもろこし 玉ねぎ ほうしめじ 人参	塩 紙ナフキン りんご酢 黒こしょう 水 鶏がら 白ワイン 白こしょう	772 25.5
27	★丹後のばら寿司 里芋の甘辛揚げ ★京風味噌汁 【総合:京都(3年生)】	○	さば 鶏卵 油揚げ 豆腐 みそ 牛乳	精白米 上白糖 油 三温糖 里芋 でん粉	れんこん 干しいたけ かんぴょう 人参 サヤエンドウ 紅しょうが しょうが えのき 大根 長ねぎ	水 料理酒 だし汁 酢 醤油 だし汁 みりん 薄口醤油 醤油 だし削り節	750 23.1
28	豚肉とコーンのスタミナ丼 野菜の単品和え ⑤梨 【O特別栽培産物】	○	豚肉 牛乳	精白米 油 でん粉 バター 白ごま ごま油	にんにく しょうが 長ねぎ 玉ねぎ いら とうもろこし 人参 もやし キャベツ 小松菜 梨	水 料理酒 塩 醤油 黒こしょう	758 29.3
29	黒豆マハニートースト ポテトサラダ %パンキンポタージュ @りんご 【%1-2 /Kエスト給食 O特別栽培産物】	○	牛乳 生クリーム	食パン バター はちみつ 上白糖 白ごま 黒ごま ジャガイモ 油	人参 キャベツ 玉ねぎ かぼちゃ パセリ りんご	酢 塩 黒こしょう 水 鶏がら ローリエ 白こしょう	751 20.7
30	★ぶっかけ栗川飯 ★小松菜のおかか和え ★大芋芋 【%横浜の日:東京 %1-1 /Kエスト給食】	○	油揚げ あさり みそ のり 糸削り節 牛乳	精白米 さつま芋 油 黒ごま 三温糖 水あめ	しょうが えのき 長ねぎ 人参 小松菜 もやし	水 料理酒 だし削り節 醤油 みりん 酢	760 22.7

※資料の都合により、献立を変更することがあります。