



2021年10月献立表

<19回>

2021年10月

港区立高麗中学校

	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
4月	＊ルーローファン 春雨サラダ ＊ダンターファン(朝スープ) 【%地理:台湾(1年生)】	○	豚肉 高野豆腐 うずら卵 鶏肉 鶏卵 牛乳	精白米 ごま油 上白糖 春雨 油 でん粉	しょうが にんにく しょうが だげのこ 干ししいたけ 人参 キャベツ きゅうり きくらげ 長ねぎ チンゲンサイ	水 塩 酢 醤油 オイスターソース 黒こしょう 五香粉 鶏がら 料理酒	835 30.2	Kcal
5月	＊前と高菜のチャーハン ＊ダイエーエン ＊いきなり団子 【%地理:熊本県(2年生)】	○	鶏卵 豚肉 いか えび うずら卵 こしあん 牛乳	精白米 油 ごま油 春雨 さつま芋 薄力粉 白玉粉 上白糖	にんにく しょうが 長ねぎ 玉ねぎ 高菜漬 人参 たけのこ きくらげ もやし 白菜	水 料理酒 塩 醤油 黒こしょう みりん 鶏がら	756 26.2	Kcal
6月	＊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 【%地理:スウェーデン(1年生)】	○	牛乳 ツナ 鶏肉 あさり 白いんげん豆 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 湯 塩 シナモン 酢 黒こしょう パザル 白ワイン 水 鶏がら 白こしょう	744 28.9	Kcal
7月	ごはん サバの塩焼き ＊浦上そば ＊ヒレカツ(さつまいもの和風ポタージュ) 【%地理:長崎県(2年生)】	○	さば 豚肉 かまぼこ 鶏肉 牛乳	精白米 油 ごま油 白ごま 三温糖 さつま芋	ごぼう 人参 もやし 干ししいたけ 人参 大根 長ねぎ	水 料理酒 塩 みりん 醤油 だし削り節 薄口醤油	768 31.8	Kcal
8月	＊長崎ちゃんぽん 小松菜のおかか和え ＊カステラ 【%地理:長崎県(2年生)】	○	豚肉 かまぼこ さつま揚げ あさり いか えび うずら卵 糸揚げ 鶏卵 牛乳	ちゃんぽん種 ごま油 油 でん粉 上白糖 はちみつ 強力粉 中さら糖	しょうが にんにく 人参 たけのこ きくらげ もやし キャベツ 小松菜	料理酒 水 鶏がら 豚骨 塩 醤油 黒こしょう みりん ペーキングパウダー	763 31.3	Kcal
11月	ごはん ＊ヤンニョムチキン ＊チャプチェ ＊ワカメスープ 【%地理:韓国(1年生)】	○	鶏肉 豚肉 豆腐 わかめ 牛乳	精白米 でん粉 油 ごま ごま油 三温糖 緑豆春雨 白ごま	しょうが にんにく 人参 にはら ピーマン 赤ピーマン えのき 長ねぎ	水 料理酒 みりん グチャップ コチュジャン だし汁 醤油 鶏がら 塩 黒こしょう	806 31.5	Kcal
12月	ごはん 鉄火味噌 チーズ入りししゃもの包み揚げ 野菜の香味醤油和え 里芋入り豚汁	○	大豆 みそ ししゃも チーズ 豚肉 豆腐 牛乳	精白米 でん粉 油 三温糖 香徳きの皮 白ごま ごま油 こんにゃく 里芋	ごぼう キャベツ もやし 小松菜 長ねぎ にんにく えのき 大根 人参	水 だし汁 みりん 料理酒 白こしょう 醤油 だし削り節	786 28.7	Kcal
13月	＊ガバオライス ＊グリーンチート豆腐 (豆腐と野菜のスープ) オレンジゼリー 【%地理:タイ】	○	鶏肉 高野豆腐 豆腐 豚肉 アガー 牛乳	精白米 油 上白糖 ごま油	しょうが にんにく 玉ねぎ だげのこ ピーマン 赤ピーマン えのき 白菜 みかんジュース みかん缶	水 トウパンジャン 塩 醤油 ナンプラー オイスターソース 黒こしょう パザル 鶏がら 料理酒 セリーカップ	762 29.9	Kcal
14月	＊豚キムチ ＊ナムル ＊ゆりんこ 【%地理:韓国(1年生) O特別栽培産物】	○	豚肉 牛乳	精白米 油 三温糖 でん粉 ごま油	にんにく しょうが 玉ねぎ にはら えのき キムチ 大豆もやし ほうれん草 人参 りんご	水 料理酒 醤油 塩 黒こしょう 一味唐辛子	741 30.0	Kcal
15月	親子丼 白菜ときゅうりの漬漬け ＊黒蜜きな粉の抹茶プリン 【%3-2 リクエスト給食】	○	鶏肉 鶏卵 のり アガー 牛乳 生クリーム きな粉	精白米 でん粉 三温糖 黒砂糖	玉ねぎ みつば 白菜 きゅうり 人参 しょうが	水 だし削り節 料理酒 みりん 塩 醤油 とうがらし 抹茶 セリーカップ	875 31.7	Kcal
18月	＊栗ごはん 鮭の紅葉焼き かぶと白菜のピリ辛和え 里芋の味噌汁 【%行事食:十三夜】	○	さけ 油揚げ 豆腐 わかめ みそ 牛乳	精白米 栗 黒ごま マヨネーズ(卵なし) ごま油 里芋	人参 かぶ 白菜 長ねぎ 小松菜	水 料理酒 塩 だし昆布 白こしょう 紙小判 酢 醤油 ラー油 だし削り節	766 35.3	Kcal
19月	セキミビスキュイパン カリカリししゃもサラダ かぶと鶏肉のクリームシチュー ぶどうの味比べ	○	鶏卵 じゃこ 鶏肉 白いんげん豆 牛乳	丸パン 三温糖 バター 白ごま 薄力粉 はちみつ 油 ごま油	キャベツ 人参 エリンギ かぶ 玉ねぎ 巨峰	ラム酒 酢 醤油 黒こしょう 水 鶏がら 塩 白こしょう	769 29.9	Kcal
20月	ごはん ＊ジャンボ揚げ餃子 わかめときゅうりの香味醤油和え 汁 【%1-2-2-3 リクエスト給食】	○	豚肉 高野豆腐 わかめ 大豆 油揚げ 豆腐 みそ 牛乳	精白米 ごま油 でん粉 ぎょうざの皮 白ごま	しょうが にんにく キャベツ 長ねぎ にはら きゅうり 大根 人参 小松菜	水 料理酒 塩 醤油 黒こしょう だし汁 だし削り節	776 26.5	Kcal
21月	クリームスープバグッティ 人参ドレッシングサラダ ＊パンヌカック(パンケーキ) 【%地理:フィンランド(1年生)】	○	鶏肉 牛乳 チーズ 生クリーム 鶏卵	スパゲティ オリーブ油 油 バター でん粉 上白糖 薄力粉 強力粉	にんにく 玉ねぎ ほんしめじ ほうれん草 小松菜 キャベツ きゅうり とうもろこし 人参 いちごジャム	水 鶏がら ベイリーフ 塩 黒こしょう りんご酢 白こしょう パンリエッセンス 赤ワイン 紙血	889 31.6	Kcal
22月	秋野菜のカレーライス ごぼうのじまヨサラダ 焼きりんご	○	鶏肉 牛乳	精白米 油 さつま芋 薄力粉 マヨネーズ(卵なし) 白ごま 上白糖 グラニュー糖 バター	にんにく しょうが 人参 玉ねぎ ほんしめじ エリンギ まいたけ れんこん トマト缶 ごぼう 枝豆 とうもろこし ゆめめ	水 カレー粉 鶏がら ローリエ 塩 醤油 黒こしょう 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 シナモン 紙血	885 20.7	Kcal
26月	秋の吹き寄せごはん イカのかりんと揚げ 野菜の漬和え なめこの味噌汁	○	鶏肉 油揚げ いか のり 豆腐 わかめ みそ 八丁みそ 牛乳	精白米 油 栗 さつま芋 醤油 でん粉 白ごま 三温糖	ごぼう しめじ 人参 サヤエンドウ しょうが 白菜 小松菜 長ねぎ なめこ	水 料理酒 みりん 塩 醤油 だし汁 だし削り節	752 30.8	Kcal
27月	さんまごはん 小松菜のごま和え さつま汁 ＊みかん 【%特別栽培産物】	○	さんま のり 鶏肉 油揚げ みそ 牛乳	精白米 三温糖 白ごま 上白糖 ごま油 こんにゃく さつま芋	しょうが 小松菜 もやし 人参 ごぼう 大根 長ねぎ みかん	水 料理酒 みりん 醤油 だし汁 だし削り節	776 25.6	Kcal
28月	＊ゴーダチーズトースト ＊クロケット(コロッケ) コンソメサラダ トマトスープ 【%地理:オランダ(1年生)】	○	チーズ 豚肉 鶏肉 白いんげん豆 牛乳	食パン 油 じゃが芋 薄力粉 パン粉 上白糖	パセリ 玉ねぎ 小松菜 キャベツ きゅうり とうもろこし セロリ 人参 トマト缶	塩 黒こしょう 水 りんご酢 パザル 鶏がら ケチャップ 赤ワイン 醤油	853 33.3	Kcal
29月	ボンゴレロックスバグッティ グリーンサラダ パンブキンバイ	○	豚肉 高野豆腐 レンズ豆 あさり 牛乳 鶏卵	スパゲティ オリーブ油 油 でん粉 上白糖 三温糖 バイシート	にんにく しょうが 玉ねぎ トマト缶 小松菜 キャベツ きゅうり かぼちゃ	白ワイン 水 鶏がら ケチャップ ウスターソース 中濃ソース 塩 黒こしょう オレガノ パザル りんご酢 白こしょう シナモン	822 33.1	Kcal

※食材の都合により、献立を変更することがあります。