



# 2021年12月献立表

<17回>

2021年12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	
1	水 %メープルトースト %フータッシュ %サーモンチャウダー 【%地理:カナダ(2年生)】	○	チーズ 鶏肉 さけ 牛乳 豆乳 生クリーム	食パン バター メープルシロップ じゃが芋 油 薄力粉	セロリ 玉ねぎ 人参 パセリ	塩 白こしょう ウスターソース トマトケチャップ だし汁 赤ワイン 白ワイン 水 鶏がら	769 28.5	Kcal g
2	木 大根と豚肉のスタミナ丼 切干大根の華風和え @みかん 【%特別産地産物】	○	豚肉 牛乳	精白米 油 でん粉 ごま油 白ごま	にんにく しょうが 長ねぎ 玉ねぎ 大根 なら 切干大根 きゅうり 人参 もやし キャベツ みかん	水 料理酒 みりん 塩 醤油 黒こしょう	733 28.9	Kcal g
3	金 チキンライス 新焼きのデミグラスソースがけ %ABCスープ 【%2-2 リクエスト給食】	○	鶏肉 豆腐 鶏卵 白いんげん豆 牛乳	精白米 バター 油 上白糖 マカロニ	玉ねぎ 人参 セロリ キャベツ 小松菜	だし汁 トマトケチャップ 塩 黒こしょう パプリカ みりん 赤ワイン 中濃ソース 水 鶏がら 醤油	761 29.1	Kcal g
6	月 冬野菜のカレーライス 海藻サラダ @りんご 【%特別産地産物】	○	豚肉 海藻ミックス 牛乳	精白米 油 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 れんこん 大根 白菜 かぶ ブロッコリー 小松菜 トマト缶 もやし りんご	水 カレー粉 鶏がら 豚骨 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	748 21.4	Kcal g
7	火 練馬スパゲティ カレー大豆入りサラダ %スイートポテト 【%2-2 リクエスト給食】	○	ツナ のり 大豆 牛乳 生クリーム 鶏卵	スパゲティ オリーブ油 油 三温糖 でん粉 上白糖 さつま芋 バター	にんにく 大根 キャベツ もやし 小松菜 玉ねぎ	一味唐辛子 料理酒 塩 酢 醤油 黒こしょう カレー粉 パニラエッセンス	873 29.8	Kcal g
8	水 ごはん 鮭の味噌マヨネーズ焼き 五白金平 鶏ごぼろ味噌汁	○	たら みそ さつま揚げ 鶏肉 油揚げ 豆腐 牛乳	精白米 マヨネーズ(卵なし) ごま油 こんにゃく 三温糖 油	人参 ごぼう れんこん 長ねぎ	水 料理酒 白こしょう 醤油 一味唐辛子 だし削り節	742 32.8	Kcal g
9	木 %メキシカンライス %手作りトルティーヤ %バイシチキンサラダ %チリコンカン 【%地理:メキシコ(1年生) %3-3 リクエスト給食】	○	鶏肉 ヒヨコ豆 大豆 レンズ豆 豚肉 高野豆腐 チーズ 牛乳	強力粉 薄力粉 オリーブ油 精白米 油 上白糖	にんにく 玉ねぎ 人参 ピーマン 赤ピーマン キャベツ 小松菜 トマト缶	塩 醤油 だし汁 トマトペースト黒こしょう パプリカ 白ワイン トマトケチャップ チリパウダー カレー粉 酢 中濃ソース 赤ワイン オレガノ ナツメグ	781 33.7	Kcal g
10	金 ごはん パサのフライ わかめときゅうりの香味醤油和え 豚汁	○	パサ わかめ 豚肉 豆腐 みそ 牛乳	精白米 薄力粉 パン粉 油 白ごま ごま油 こんにゃく じゃが芋	キャベツ きゅうり 長ねぎ にんにく ごぼう 大根 人参 小松菜	水 料理酒 塩 白こしょう オールスパイス 中濃ソース 醤油 だし削り節	770 31.3	Kcal g
13	月 鶏あんかけチャーハン 焼肉サラダ じゃがいもの味比べ	○	豚肉 鶏卵 牛乳	精白米 ごま油 でん粉 上白糖 白ごま 油 じゃが芋	にんにく しょうが 長ねぎ 人参 人参 だけのこ 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 白こしょう	756 24.3	Kcal g
14	火 %コーンブレッド %コーンスロー %ポークビーンズ 【%地理:アメリカ(1年生)】	○	牛乳 鶏卵 豚肉 金時豆 大豆 牛乳	薄力粉 コーンミール 上白糖 はちみつ 油 バター じゃが芋 三温糖	キャベツ 人参 とうもろこし 玉ねぎ にんにく セロリ トマト缶	ベーキングパウダー 塩 酢 りんご酢 黒こしょう 水 鶏がら ローリエ 赤ワイン トマトケチャップ 中濃ソース チリパウダー	865 25.7	Kcal g
15	水 ごはん 小松菜のふりかけ ししゃものフライ にんにくと豚肉の炒め物 %きりたんぼ汁 【%地理:徳島県(2年生)】	○	糸削り節 ししゃも 豚肉 鶏肉 油揚げ 牛乳	精白米 ごま油 白ごま 三温糖 薄力粉 パン粉 油 こんにゃく きりたんぼ	小松菜 にんにく 玉ねぎ なら ごぼう ほんしめじ 長ねぎ 白菜 せり	水 みりん 薄口醤油 料理酒 白こしょう 中濃ソース 塩 醤油 鶏がら	766 26.2	Kcal g
16	木 ごはん %イカメンチ わかめのシューシュー焼き %せんべい汁 【%地理:青森県(2年生)】	○	いか わかめ 糸削り節 鶏肉 油揚げ 豆腐 牛乳	精白米 薄力粉 油 ごま油 白ごま かやきせんべい	しょうが 玉ねぎ キャベツ にんにく 長ねぎ ごぼう 人参 ほんしめじ 小松菜	水 料理酒 醤油 塩 だし削り節	807 44.1	Kcal g
17	金 %手作りエンパナーダ ツナサラダ %カスエラ 【%地理:ギリシャ(1年生)】	○	鶏卵 牛乳 豚肉 うずら卵 ツナ 鶏肉	薄力粉 バター 油 上白糖 じゃが芋	にんにく 玉ねぎ キャベツ 人参 きゅうり とうもろこし セロリ パセリ	塩 黒こしょう クミン パプリカ 酢 白こしょう 水 鶏がら ローリエ 白ワイン	735 30.6	Kcal g
20	月 かきあげ丼 小松菜のごま和え かき玉味噌汁	○	いか ちくわ 鶏卵 豆腐 みそ 牛乳	精白米 薄力粉 でん粉 油 三温糖 白ごま 上白糖	人参 玉ねぎ みつば しょうが 小松菜 もやし えのき	水 料理酒 塩 だし汁 みりん 醤油 だし削り節	899 31.0	Kcal g
21	火 ごはん %豆腐揚げ 白菜ときゅうりの漬物け %汁 【%1-1-1-3-2-1-2-3-3-1-3-2 %リクエスト給食】	○	鶏肉 大豆 油揚げ 豆腐 わかめ みそ 牛乳	精白米 でん粉 油	しょうが にんにく 白菜 きゅうり 人参 大根 長ねぎ 小松菜	水 料理酒 塩 醤油 一味唐辛子 だし汁 だし削り節	849 34.6	Kcal g
22	水 %★かぼちゃのほうとう %★せいのたまし %★はちみつ塩子取り 【%地理:山梨県 %★行事食(冬至)】	○	豚肉 油揚げ みそ アガー 牛乳	ほうとう麺 油 じゃが芋 白ごま 三温糖 ごま油 上白糖 はちみつ	ごぼう 干しいたけ 人参 大根 白菜 長ねぎ かぼちゃ ゆず	だし汁 塩 醤油 水 だし削り節 みりん	734 22.5	Kcal g
23	木 カレーピラフ マンハッタンクラムチャウダー %チョコレートケーキ 【%2-1 リクエスト給食】	○	鶏肉 あさり 白いんげん豆 鶏卵 牛乳 生クリーム	精白米 油 バター 薄力粉 上白糖 チョコレート	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 とうもろこし セロリ パセリ トマト缶	だし汁 料理酒 塩 醤油 カレー粉 ターメリック 黒こしょう 白ワイン 水 鶏がら ローリエ トマトピューレ トマトケチャップ 赤ワイン ベーキングパウダー ココア	828 26.7	Kcal g