



2022年2月献立表

<18回>

2022年2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	Kcal
1	★雑穀ごはんとのびのんのチキントマト煮 コーンサラダ ♥ミルクコーヒーゼリー !★★商店街コラボメニュー ♥2-2-2 リクエスト給食!	○	鶏肉 アガー 牛乳	精白米 雑穀 オリーブ油 上白糖 油	にんにく 玉ねぎ ズッキーニ 赤ピーマン 黄ピーマン なす 人参 さやいんげん 小松菜 キャベツ きゅうり とうもろこし	水 トマトピューレ 鶏がら 塩 りんご酢 黒こしょう インスタントコーヒー	841 29.3	Kcal
2	ごはん ♥ジャンボ揚げぎょうざ ♡わかめときゅうりの香味醤油和え ★かんぴょうの卵とし !♥1-1 リクエスト給食 ♡3-2 リクエスト給食 ★都本県!	○	豚肉 高野豆腐 わかめ 鶏肉 鶏卵 牛乳	精白米 ごま油 でん粉 ぎょうざの皮 油 白ごま	しょうが にんにく キャベツ 長ねぎ にら きゅうり かんぴょう えのき みつば	水 料理酒 塩 醤油 黒こしょう だし削り節	779 26.7	Kcal
3	かきあげ丼 ★いわしのつみれ汁 ★きんご大目 !★行事食:部分!	○	いか ちくわ 鶏卵 大豆 きな粉 いわし みそ 牛乳	精白米 薄力粉 でん粉 油 上白糖	人参 玉ねぎ みつば しょうが 大根 長ねぎ	水 料理酒 塩 だし汁 みりん 醤油 だし削り節 薄口醤油	896 30.8	Kcal
4	♥手作りカレーパン ツナマヨポテトサラダ ♡コーンスープ !♥3-1 リクエスト給食 ♡1-1-1-2-3-1 リクエスト給食!	○	牛乳 豚肉 ツナ 鶏肉	強力粉 上白糖 油 バター 米粉 じゃが芋 マヨネーズ(卵なし)	玉ねぎ 人参 きゅうり キャベツ にんにく とうもろこし パセリ クリームコーン	パン酵母 塩 塩 カレー粉 黒こしょう ナツメグ トマトケチャップ ウスターソース だし汁 水 鶏がら ローリエ	774 29.1	Kcal
7	♥頭チャープン ♡大学芋 ♥ワカメスープ !♥3-1 リクエスト給食 ♡1-1 リクエスト給食 ♥1-3 リクエスト給食!	○	豚肉 鶏卵 豆腐 わかめ 牛乳	精白米 ごま油 油 きつね芋 黒ごま 三温糖 水あめ 白ごま	にんにく しょうが 長ねぎ 人参 玉ねぎ 干しいたけ えのき	だし汁 料理酒 塩 醤油 黒こしょう みりん 酢 水 鶏がら	760 22.8	Kcal
8	ごはん のりとあさりの佃煮 ししゃものフライ ♡こんにゃく野菜の炒め物 鶏ごぼろ味噌汁	○	のり あさり ししゃも 鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ 牛乳	精白米 三温糖 薄力粉 パン粉 油 こんにゃく 白ごま ごま油	にんにく 玉ねぎ 人参 にら 小松菜 ごぼう 長ねぎ	水 醤油 料理酒 白こしょう 中濃ソース みりん だし削り節	746 27.8	Kcal
9	ガーリックライス ツナサラダ フランクシチュー	○	豚肉 ツナ 鶏肉 白いんげん豆 牛乳	精白米 油 バター 上白糖 じゃが芋 薄力粉 三温糖	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 とうもろこし キャベツ きゅうり エリンギ 小松菜 トマト缶	水 料理酒 塩 醤油 黒こしょう 酢 白こしょう 鶏がら トマトケチャップ ウスターソース 赤ワイン	823 28.9	Kcal
10	ごはん シラの塩揚げ 小松菜のごま和え ♥豚汁 !♥1-1-1-2-2-1-3-1-3-2 リクエスト給食!	○	しいら 豚肉 豆腐 みそ 牛乳	精白米 でん粉 油 白ごま 上白糖 こんにゃく じゃが芋 ごま油	しょうが にんにく 小松菜 もやし 人参 ごぼう 大根 長ねぎ	水 料理酒 塩 醤油 黒こしょう だし汁 だし削り節	743 33.2	Kcal
14	シーフードピラフ 卵入りトマトスープ ♥ガトーショコラ !♥2-3 リクエスト給食!	○	えび いか あさり 鶏肉 鶏卵 牛乳	精白米 油 バター でん粉 チョコレート バター 薄力粉 上白糖 粉糖	玉ねぎ 人参 とうもろこし セロリ キャベツ 小松菜 トマト缶	だし汁 白ワイン 塩 醤油 白こしょう 水 鶏がら トマトケチャップ 赤ワイン 黒こしょう ココア	844 28.0	Kcal
15	ごはん サバの塩焼き チャプチェ ♥サンドアップチゲ !♥3-3 リクエスト給食!	○	さば 豚肉 あさり 豆腐 牛乳	精白米 油 緑豆春雨 ごま油 上白糖	にんにく 人参 ほうろくマン 赤ピーマン しょうが えのき 長ねぎ キムチ	水 料理酒 塩 だし汁 醤油 みりん 鶏がら コチジャン 黒こしょう	774 34.0	Kcal
16	親子丼 白菜のピリ辛和え ♡りんご !○特別栽培産物!	○	鶏肉 鶏卵 のり 牛乳	精白米 でん粉 三温糖 ごま油	玉ねぎ みつば 白菜 もやし 人参 りんご	水 だし削り節 料理酒 みりん 塩 醤油 酢 ラー油	802 29.3	Kcal
17	ごはん バサのフライ わかめのジュース焼 かき玉味噌汁	○	ホキ わかめ 糸揚げ節 豆腐 鶏卵 みそ 牛乳	精白米 薄力粉 パン粉 油 ごま油 白ごま でん粉	にんにく 長ねぎ 玉ねぎ 人参 えのき 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	744 31.8	Kcal
18	ごはん つくね焼き 野菜の香味醤油和え ♥ほうれん草とおあげの味噌汁 !♥3-3 リクエスト給食!	○	鶏肉 豚肉 豆腐 高野豆腐 油揚げ みそ 牛乳	精白米 三温糖 でん粉 白ごま ごま油	しょうが 玉ねぎ 長ねぎ キャベツ もやし 小松菜 にんにく えのき ほうれん草	水 料理酒 塩 醤油 だし汁 みりん だし削り節	754 32.2	Kcal
21	豚キムチ丼 ナムル デコボン	○	豚肉 牛乳	精白米 油 三温糖 でん粉 ごま油 白ごま	にんにく しょうが 玉ねぎ にら えのき キムチ もやし ほうれん草 人参 デコボン	水 料理酒 醤油 塩 黒こしょう 一味唐辛子	733 30.5	Kcal
22	♥醤油ラーメン スパイス大目入りサラダ ♡サイダーフルーツポンチ !♥1-2-2-1 リクエスト給食 ♡1-1 リクエスト給食!	○	豚肉 わかめ なると 大豆 寒天 牛乳	中華麺 ごま油 でん粉 油 上白糖	にんにく しょうが 長ねぎ もやし 小松菜 キャベツ 玉ねぎ オレンジジュース みかん缶 バイン缶	水 鶏がら 豚骨 みりん 醤油 黒こしょう 塩 カレー粉 チリパウダー 酢 白ワイン サイダー	780 24.4	Kcal
24	♥ミートドリア カレーチキンサラダ ポトフ !♥2-2 リクエスト給食!	○	豚肉 牛乳 生クリーム チーズ 鶏肉	精白米 油 でん粉 バター 薄力粉 上白糖 じゃが芋	にんにく 玉ねぎ 人参 しょうが キャベツ 小松菜 セロリ パセリ	水 ターメリック 赤ワイン 塩 黒こしょう ナツメグ トマトピューレ トマトケチャップ 中濃ソース だし汁 白こしょう カレー粉 パプリカ 酢 鶏がら ローリエ 白ワイン 醤油	771 30.0	Kcal
25	ジャンバラヤ ポテトサラダ ♥クラムチャウダー !♥2-2-2-3 リクエスト給食!	○	鶏肉 あさり 白いんげん豆 牛乳 豆腐 生クリーム	精白米 油 バター じゃが芋 上白糖 薄力粉	にんにく セロリ 玉ねぎ 赤ピーマン ピーマン 人参 キャベツ パセリ	だし汁 トマトケチャップ 塩 黒こしょう チリパウダー 酢 白ワイン 水 鶏がら 白こしょう	774 26.9	Kcal
28	豆腐とえびのうま煮丼 ツナサラダ ♡りんご !○特別栽培産物!	○	豚肉 えび 豆腐 ツナ 牛乳	精白米 油 でん粉 上白糖	しょうが 人参 玉ねぎ だけのこ チンゲンサイ キャベツ きゅうり とうもろこし りんご	水 料理酒 鶏がら 塩 醤油 黒こしょう 酢 白こしょう	740 26.4	Kcal

※食材の都合により、献立を変更することがあります。