



2022年3月献立表

<16回>

2022年3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	ごはん 糖の味増マヨネーズ焼き 春雨炒め じゃがいもの果汁	○	たら みそ 豚肉 大豆 油揚げ わかめ 牛乳	精白米 マヨネーズ(卵なし) 油 緑豆春雨 白ごま ごま油 じゃが芋	にんにく 人参 にら 大根 長ねぎ 小松菜	水 料理酒 白こしょう だし汁 醤油 みりん だし削り節	732 33.1	Kcal
2	水 ハヤシライス ココロポテトサラダ ★りんご 【★新築譲渡前市からの寄贈】	○	豚肉 牛乳	精白米 レンズ豆 油 米粉 じゃが芋 上白糖	にんにく セロリ 玉ねぎ ほんしめじ エリンギ 人参 きゅうり とうもろこし りんご	水 赤ワイン 鶏がら ローリエ トマトクチャップ トマトピューレ 中濃ソース デミグラスソース 塩 黒こしょう だし汁 酢 白こしょう	736 25.7	Kcal
3	木 ★ひなまつりちらし寿司 野菜のごま和え ★手まり餅のすまし汁 ★ひなまつりゼリー 【★糖の節句】	○	えび あなご 鶏卵 のり 鶏肉 豆腐 アガー 牛乳 生クリーム	精白米 上白糖 はす 三温糖 油 白ごま 塩	干しいたけ かんぴょう 人参 小松菜 キャベツ もやし えのき 長ねぎ いちご	水 料理酒 だし昆布 塩 酢 だし汁 みりん 薄口醤油 醤油 だし削り節 抹茶	729 27.0	Kcal
4	金 ♥手作りピザ ツナサラダ 栗粉のクリームシチュー 【♥2-2-3-3 リクエスト給食】	○	ウィンナー チーズ ツナ 鶏肉 牛乳 豆乳	強力粉 三温糖 オリーブ油 油 上白糖 白いんげん豆 じゃが芋 バター 米粉	にんにく 玉ねぎ パセリ トマト缶 エリンギ 人参 きゅうり とうもろこし ほんしめじ 小松菜	パン酵母 塩 塩 トマトピューレ トマトクチャップ 黒こしょう オレガノ 酢 白こしょう 水 鶏がら 白ワイン だし汁	755 34.5	Kcal
7	月 肉味噌チャーハン イカのかりんと揚げ 中華風コンソープ	○	豚肉 みそ いか 鶏肉 鶏卵 牛乳	精白米 ごま油 でん粉 油 白ごま 三温糖	にんにく しょうが 長ねぎ 人参 玉ねぎ 干しいたけ とうもろこし クリームコーン 小松菜	水 料理酒 オイスターソース 黒こしょう だし汁 みりん 醤油 鶏がら 塩 白こしょう	742 36.0	Kcal
8	火 ごはん 卵とじじきのふりかけ ししゃものフリッター 野菜の香味醤油和え じゃがいものピリ辛煮	○	鶏卵 糸揚げ節 ししゃも 鶏のり 豚肉 ひじき 牛乳	精白米 油 薄力粉 白ごま ごま油 こんにゃく じゃが芋 三温糖 でん粉	キャベツ もやし 小松菜 長ねぎ にんにく 玉ねぎ 人参	水 みりん 塩 薄口醤油 料理酒 白こしょう ベーキングパウダー 醤油 だし汁 テンメシジャン トウバンジャン	734 26.9	Kcal
9	水 ♥きつねうどん 豆腐サラダ ☆カボチャ 【♥2-3 リクエスト給食】 ○1-2 リクエスト給食】	○	鶏肉 かまぼこ わかめ 油揚げ 豆腐 鶏卵 牛乳	うどん 三温糖 上白糖 白ごま ごま油 はちみつ 油 強力粉 中さら糖	玉ねぎ 長ねぎ 小松菜 キャベツ もやし 人参 きゅうり にんにく しょうが	だし汁 塩 醤油 水 だし昆布 だし削り節 料理酒 みりん 酢 ベーキングパウダー	754 29.5	Kcal
10	木 ごはん ♥味噌カツ カレードレッシングキャベツサラダ 鶏ごぼう汁 【♥2-2 リクエスト給食】	○	豚肉 ハジみそ 鶏肉 豆腐 牛乳	精白米 薄力粉 パン粉 油 三温糖 上白糖 ごま油	キャベツ とうもろこし 人参 玉ねぎ にんにく ごぼう 長ねぎ	水 塩 白こしょう だし汁 みりん 酢 カレー粉 だし削り節 料理酒 醤油	835 35.1	Kcal
11	金 カレーピラフ ♥シャーマンポテト ♥コンボータージュ 【♥1-3 リクエスト給食】 ○3-2 リクエスト給食】	○	鶏肉 ウィンナー 牛乳 生クリーム	精白米 油 バター じゃが芋	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 とうもろこし パセリ クリームコーン	だし汁 料理酒 塩 醤油 カレー粉 ターメリック 黒こしょう 水 鶏がら ローリエ 白こしょう	774 24.1	Kcal
14	月 卵入りキムチチャーハン 白菜と豚肉の中華スープ 大学豆	○	豚肉 鶏卵 大豆 牛乳	精白米 ごま油 油 でん粉 さつま芋 黒ごま 三温糖 水あめ	玉ねぎ キムチ にんにく しょうが えのき 人参 白菜	だし汁 塩 醤油 みりん 水 鶏がら 料理酒 黒こしょう 酢	743 26.0	Kcal
15	火 ごはん ホキの香味ソースがけ 小松菜のごま和え 豚汁	○	ホキ 豚肉 豆腐 みそ 牛乳	精白米 でん粉 油 ごま油 白ごま 上白糖 こんにゃく じゃが芋	しょうが にんにく 長ねぎ 小松菜 もやし 人参 ごぼう 大根	水 料理酒 塩 だし汁 醤油 だし削り節	740 31.2	Kcal
16	水 チリビーンズライス カリカリじゃこサラダ ★紅白玉フルーツポンチ 【★卒業・修了お祝いデザート】	○	大豆 豚肉 高野豆腐 チーズ じゃこ 豆腐 牛乳	精白米 金時豆 レンズ豆 油 米粉 ごま油 白玉粉 上白糖	にんにく 玉ねぎ 人参 トマト缶 キャベツ ピーツ いちご みかん缶 パイン缶	水 トマトクチャップ 中濃ソース 赤ワイン 塩 黒こしょう オレガノ ナツメグ チリパウダー だし汁 酢 醤油 白ワイン サイダー	865 33.0	Kcal
17	木 ★節分 ♥油揚げ ♥わかめときゅうりの香味醤油和え ★お祝いかまぼこのすまし汁 【★卒業・修了お祝い献立】 ♥1-2-2-1-2-3-3-3 リクエスト給食 ○3-2 リクエスト給食】	○	鶏肉 わかめ 豆腐 かまぼこ 牛乳	精白米 もち米 さきば 黒ごま でん粉 油 白ごま ごま油	しょうが にんにく キャベツ きゅうり 長ねぎ えのき 人参 小松菜	水 塩 料理酒 醤油 だし削り節 薄口醤油	820 35.2	Kcal
22	火 卵入りチキンライス ジュリエンスープ ♥チロシス 【♥1-3 リクエスト給食】	○	鶏肉 鶏卵 豆腐 牛乳	精白米 油 バター 薄力粉 上新粉 はちみつ グラニュー糖	玉ねぎ 人参 キャベツ パセリ かぼちゃ	だし汁 塩 黒こしょう トマトクチャップ パプリカ みりん 水 鶏がら 料理酒 醤油 ベーキングパウダー ココア	752 25.7	Kcal
23	水 手作りミルクパン ツナマヨポテトサラダ クラムチャウダー	○	牛乳 加糖練乳 鶏卵 ツナ 鶏肉 あさり 豆腐 生クリーム	強力粉 上白糖 油 バター じゃが芋 マヨネーズ(卵なし) 白いんげん豆 薄力粉	人参 きゅうり キャベツ セロリ 玉ねぎ パセリ	パン酵母 塩 塩 黒こしょう 白ワイン 水 鶏がら 白こしょう	722 30.1	Kcal
24	木 チキンカレーライス グリーンサラダ ◎りんご 【◎特別献立(卒業祝)】	○	鶏肉 牛乳	精白米 油 じゃが芋 バター 薄力粉 上白糖	にんにく しょうが 人参 玉ねぎ 小松菜 トマト缶 キャベツ きゅうり りんご	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 りんご酢 白こしょう	790 23.6	Kcal

※3月より、港区の栄養指導が変更されました。新基準に合わせて献立作成をしています。
※食材の都合により、献立を変更することがあります。