

# 2022年4月 献立表

<15回>

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
8	金 鶏肉の照り焼き丼 小松菜のごま和え 若竹汁	○	鶏肉 のり 豆腐 わかめ 牛乳	精白米 三温糖 油 でん粉 白ごま 上白糖	しょうが 長ねぎ 小松菜 もやし 人参 えのき 新たけのこ みつば	水 料理酒 みりん 醤油 だし汁 だし削り節 塩 薄口醤油	732 29.8	Kcal g
11	月 黒ゴマハニートースト ハーブチキンサラダ 春キャベツのクリームシチュー ◎河内晩柑 【○特別栽培農産物】	○	鶏肉 牛乳	食パン バター はちみつ 上白糖 白ごま 黒ごま オリーブ油 油 じゃが芋 バター 薄力粉	にんにく 玉ねぎ キャベツ 小松菜 人参 パセリ 河内晩柑	白ワイン 塩 黒こしょう バジル タイム 酢 水 鶏がら 白こしょう	761 28.3	Kcal g
12	火 ごはん 鮭のさざれ焼き わかめときゅうりの香味醤油和え 臭汁	○	さけ わかめ 大豆 油揚げ 豆腐 みそ 牛乳	精白米 マヨネーズ(卵なし) パン粉 白ごま ごま油	キャベツ きゅうり 長ねぎ にんにく 大根 人参 小松菜	水 料理酒 塩 白こしょう 醤油 だし汁 だし削り節	740 34.9	Kcal g
13	水 春野菜のカレーライス 豆腐サラダ ★柑橘類の味比べ 【★味比べシリーズ】	○	鶏肉 豆腐 牛乳	精白米 油 じゃが芋 バター 薄力粉 上白糖 白ごま ごま油	にんにく しょうが 人参 玉ねぎ 新たけのこ アスパラガス トマト缶 キャベツ もやし きゅうり 長ねぎ セミノール 清美オレンジ	水 カレー粉 鶏がら 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 グラムマサラ クミン コリアンダー 酢	724 23.0	Kcal g
14	木 東京うど入りかきあげうどん じゃがいものピリ辛煮 お麩のきな粉ラスク	○	ちくわ 鶏卵 豚肉 きな粉 牛乳	うどん 薄力粉 でん粉 油 こんにゃく じゃが芋 三温糖 麩 バター グラニュー糖	人参 玉ねぎ うど みつば しょうが 長ねぎ	だし汁 塩 醤油 水 だし削り節 料理酒 みりん テンメンジャン トウバンジャン	784 29.5	Kcal g
15	金 ごはん ホキのフライ 小松菜のごま味噌和え 春野菜の豚汁	○	ホキ みそ 豚肉 豆腐 みそ 牛乳	精白米 薄力粉 パン粉 油 白ごま 三温糖 こんにゃく じゃが芋 ごま油	小松菜 人参 もやし ごぼう 玉ねぎ 新たけのこ キャベツ サヤエンドウ	水 料理酒 塩 白こしょう オールスパイス 中濃ソース だし汁 醤油 だし削り節	732 32.7	Kcal g
18	月 マーボー豆腐丼 じゃことキャベツの華風サラダ パインゼリー	○	豚肉 高野豆腐 豆腐 みそ 八丁みそ じゃこ アガー 牛乳	精白米 油 三温糖 でん粉 ごま油 白ごま 上白糖	にんにく しょうが 玉ねぎ 長ねぎ 人参 たけのこ キャベツ パインジュース パイン缶	水 鶏がら 料理酒 塩 醤油 テンメンジャン トウバンジャン さんしょう 酢	815 34.3	Kcal g
19	火 ごはん 肉そぼろふりかけ ししゃものチーズフライ 野菜のおかか和え かき玉味噌汁	○	豚肉 高野豆腐 ししゃも チーズ 糸削り節 豆腐 鶏卵 みそ 牛乳	精白米 油 白ごま 三温糖 薄力粉 パン粉 でん粉	しょうが パセリ キャベツ 人参 小松菜 もやし えのき	水 料理酒 みりん 醤油 白こしょう だし削り節	745 31.2	Kcal g
20	水 フレンチトースト カレー大豆入りサラダ 鶏肉とイカのトマトシチュー りんご	○	鶏卵 牛乳 大豆 鶏肉 いか 牛乳	食パン 上白糖 バター でん粉 油 じゃが芋 白いんげん豆 薄力粉 三温糖	キャベツ もやし 小松菜 玉ねぎ にんにく セロリ 人参 ほんしめじ トマト缶 りんご	バニラエッセンス 塩 黒こしょう カレー粉 酢 白ワイン 水 鶏がら ローリエ トマトケチャップ 中濃ソース 赤ワイン チリパウダー	727 33.1	Kcal g
21	木 ごはん 春巻き ツナキャベツ 卵スープ	○	豚肉 ツナ 鶏肉 鶏卵 牛乳	精白米 油 春雨 でん粉 ごま油 春巻きの皮 薄力粉 油 マヨネーズ(卵なし)	にんにく しょうが 長ねぎ たけのこ 干しいたけ いら キャベツ もやし 玉ねぎ えのき	水 料理酒 塩 醤油 黒こしょう だし汁 白こしょう 鶏がら	769 28.3	Kcal g
22	金 ★ラゴッチャトウキョウのポロネーゼ ★アンチョビサラダ パナコッタのベリーソースがけ 【★商店街コラボメニュー】	○	牛肉 生クリーム チーズ アンチョビ アガー 牛乳	コンキリエ オリーブ油 バター 油 上白糖	玉ねぎ セロリ 人参 ポルチーニ トマト缶 大根 ブロッコリー キャベツ きゅうり にんにく ラズベリー ブルーベリー	赤ワイン 塩 黒こしょう バルサミコ酢 練りマスタード パセリ	804 33.7	Kcal g
25	月 卵あんかけチャーハン 焼肉サラダ キャンディーポテト	○	豚肉 鶏卵 牛乳	精白米 ごま油 でん粉 上白糖 白ごま 油 さつま芋 三温糖 バター	にんにく しょうが 長ねぎ 玉ねぎ 人参 たけのこ 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	746 24.1	Kcal g
26	火 ごはん おかかふりかけ 卵焼きの甘酢あんかけ 野菜の華風和え 鶏ごぼう味噌汁	○	糸削り節 豆腐 鶏卵 鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ 牛乳	精白米 白ごま 三温糖 油 上白糖 でん粉 ごま油	人参 長ねぎ 干しいたけ たけのこ もやし キャベツ 小松菜 しょうが にんにく ごぼう	水 醤油 だし汁 みりん 塩 料理酒 酢 だし削り節	741 31.8	Kcal g
27	水 ごはん イカのかりんと揚げ 小松菜の磯和え 生揚げのピリ辛煮	○	いか のり 豚肉 生揚げ 牛乳	精白米 でん粉 油 白ごま 三温糖	しょうが 小松菜 人参 もやし にんにく 玉ねぎ えのき 白菜 いら	水 料理酒 だし汁 みりん 醤油 鶏がら 塩 テンメンジャン トウバンジャン	734 34.8	Kcal g
28	木 照りマヨチキントースト ポテトサラダ クラムチャウダー	○	鶏肉 チーズ のり あさり 牛乳 豆乳 生クリーム	食パン 油 三温糖 でん粉 マヨネーズ(卵なし) じゃが芋 上白糖 白いんげん豆 バター 薄力粉	にんにく しょうが 玉ねぎ とうもろこし 人参 キャベツ セロリ パセリ	料理酒 みりん 醤油 水 酢 塩 黒こしょう 白ワイン 鶏がら 白こしょう	753 35.4	Kcal g

※令和4年3月より、港区の栄養価基準が変更されました。新基準に合わせて献立作成をしています。  
※食材の割合により、献立を変更することがあります。