

令和4年 5月 献立表

<19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	
2月	親子丼 カリカリじゃこサラダ ★柏餅 【★行事食：端午の節句】	○	鶏肉 鶏卵 のり じゃこ 牛乳	精白米 でん粉 三温糖 油 ごま油 上新粉 上白糖 こしあん	玉ねぎ みつば キャベツ 人参	水 だし削り節 料理酒 みりん 塩 醤油 酢 黒こしょう 湯 柏もちの葉	869 37.5	Kcal g
6金	シャージャーうどん コマドレサラダ マラーカオ(蒸しパン) 【※理科:物質の成り立ち(2年生)】	○	豚肉 高野豆腐 みそ 八丁みそ 鶏卵 豆腐 牛乳	うどん ごま油 油 三温糖 でん粉 白ごま 上白糖 薄力粉	きゅうり にんにく しょうが 玉ねぎ 長ねぎ 人参 干しいだけ だけのこ キャベツ ちやし	トウバンジャン 水 鶏がら 料理酒 醤油 テンメンジャン オイスターソース だし汁 酢 ベーキングパウダー	771 31.7	Kcal g
9月	大根と豚肉のスタミナ丼 切干大根の華風和え オレンジ寒天フルーツポンチ 【※国語:アイコンは大きな根?(1年生)】	○	豚肉 寒天 牛乳	精白米 油 でん粉 ごま油 白ごま 上白糖	にんにく しょうが 長ねぎ 玉ねぎ 大根 なら 切干し大根 きゅうり 人参 もやし キャベツ オレンジジュース みかん缶 バイン缶	水 料理酒 みりん 塩 醤油 黒こしょう 白ワイン サイダー	749 27.1	Kcal g
10火	ごはん ひじきのふりかけ 卵焼きのそぼろあんかけ 小松菜のごま和え あさりの味噌汁	○	ひじき 系削り節 豆腐 鶏卵 豚肉 みそ 油揚げ わかめ あさり 八丁みそ 牛乳	精白米 油 白ごま 三温糖 上白糖 でん粉	人参 長ねぎ 干しいだけ だけのこ しょうが 玉ねぎ 小松菜 もやし えのき	水 みりん 醤油 だし汁 塩 料理酒 だし削り節	765 34.6	Kcal g
11水	ポークカレーライス 青のり大豆入りサラダ 南津海 【※英語:Food Travels around the World(2年生)・歴史:大正時代(3年生)】	○	豚肉 大豆 青のり 牛乳	精白米 油 じゃが芋 パター 薄力粉 でん粉 油 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 もやし 南津海	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 ガラムマサラ クミン コリアンダー 酢	802 26.9	Kcal g
12木	ごはん 鮭のチーズ焼き わかめときゅうりの香味醤油和え 小松菜団子のすまし汁	○	さけ チーズ わかめ 鶏肉 豆腐 牛乳	精白米 白ごま ごま油 白玉粉	キャベツ きゅうり 長ねぎ にんにく えのき 人参 大根 みつば 小松菜	水 料理酒 塩 醤油 だし削り節	724 36.4	Kcal g
13金	ごはん ポテトコロッケ ツナキャベツ 卵入りトマトスープ 【※歴史:大正時代(3年生)】	○	豚肉 大豆 ツナ 鶏肉 鶏卵 牛乳	精白 油 じゃが芋 薄力粉 パン粉 でん粉 マヨネーズ(卵なし)	玉ねぎ キャベツ もやし セロリ 人参 小松菜 トマト缶	水 塩 黒こしょう 中濃ソース 白こしょう 鶏がら トマトケチャップ 赤ワイン 醤油	843 28.9	Kcal g
16月	白菜と豚肉のあんかけ丼 小松菜のツナ和え ★じゃがいもの味比べ 【★味比べシリーズ】	○	豚肉 ツナ 牛乳	精白米 油 でん粉 じゃが芋	にんにく しょうが 玉ねぎ もやし 白菜 小松菜 キャベツ 人参	水 料理酒 鶏がら 塩 醤油 黒こしょう みりん 白こしょう	734 28.7	Kcal g
17火	鶏入りナシゴレン ソトアム (春雨入りチキンスープ) ピザンゴレン(揚げバナナ) 【※地理:暑い地域の暮らし インドネシア(1年生)】	○	鶏肉 えび 鶏卵 うずら卵 牛乳	精白米 油 上白糖 春雨 薄力粉 粉糖	しょうが にんにく ピーマン 赤ピーマン パセリ とうがらし セロリ 玉ねぎ キャベツ こねぎ バナナ	だし汁 料理酒 塩 ナンブラー 醤油 黒こしょう みりん 水 鶏がら ローリエ 白こしょう ターメリック ベーキングパウダー	746 28.1	Kcal g
18水	ごはん のりとあさりの佃煮 ししゃもフリッター 五目金平 生揚げの呉汁	○	のり あさり ししゃも 鶏卵 青のり さつま揚げ 大豆 生揚げ わかめ みそ 牛乳	精白米 三温糖 薄力粉 油 ごま油 こんにゃく	人参 ごぼう れんこん えのき 大根 長ねぎ	水 醤油 料理酒 白こしょう ベーキングパウダー 一味唐辛子 だし汁 だし削り節	726 30.6	Kcal g
19木	シーフードパエリア ソパデアホ かぼちゃのチュロス 【※地理:温暖な地域の暮らし スペイン(1年生)】	○	鶏肉 いか えび あさり ベーコン 鶏卵 豆腐 牛乳	精白米 オリーブ油 でん粉 薄力粉 はちみつ 油 グラニュー糖	にんにく 玉ねぎ 赤ピーマン パセリ かぼちゃ	だし汁 白ワイン 塩 黒こしょう ターメリック 水 鶏がら パプリカ ベーキングパウダー ココア	741 27.2	Kcal g
20金	手作りカレーパン ツナマヨポテトサラダ コンソープ 【※英語:Food Travels around the World(2年生)】	○	牛乳 豚肉 ツナ 鶏肉	強力粉 上白糖 油 パター 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 湯 塩 カレー粉 黒こしょう ナツメグ トマトケチャップ だし汁 水 ウスターソース 鶏がら ローリエ	727 29.5	Kcal g
23月	きな粉トースト スパイシーチキンサラダ かぶと鶏肉のクリームシチュー @メロン 【※特別栽培農産物】	○	きな粉 鶏肉 牛乳	食パン パター はちみつ オリーブ油 油 上白糖 白いんげん豆 パター 薄力粉	にんにく 玉ねぎ キャベツ 小松菜 人参 エリンギ かぶ メロン	白ワイン 塩 黒こしょう トマトケチャップ チリパウダー カレー粉 酢 水 鶏がら 白こしょう	742 29.3	Kcal g
24火	アロスコンボ キヌアスープ ピカロネス 【※地理:高地の暮らし ペルー(1年生)】	○	鶏肉 豚肉 牛乳	精白米 油 じゃが芋 キヌア 薄力粉 強力粉 さつま芋 上白糖 黒砂糖	にんにく 玉ねぎ 人参 赤ピーマン とうもろこし セロリ キャベツ 小松菜 かぼちゃ	だし汁 料理酒 塩 コリアンダー クミン パプリカ 黒こしょう 水 鶏がら ローリエ 白ワイン 醤油 パン酵母 シナモン	737 26.1	Kcal g
25水	ただのこごはん バサボフライ 野菜の香味醤油和え 鶏ごぼろ味噌汁	○	鶏肉 バサ 油揚げ 豆腐 みそ 牛乳	精白米 薄力粉 パン粉 油 白ごま ごま油	新だけのこ キャベツ もやし 小松菜 長ねぎ にんにく ごぼろ 人参	水 だし汁 料理酒 みりん 塩 醤油 白こしょう オールスパイス 中濃ソース だし削り節	740 36.4	Kcal g
26木	ソイガー(鶏おこわ) あさりのカリっとサラダ えびのフォー 【※地理:世界各地の衣食住とそとの変化 ベトナム(1年生)】	○	鶏肉 あさり えび 牛乳	精白米 もち米 上白糖 油 でん粉 白ごま ごま油 米粉めん(フォー)	しょうが にんにく 長ねぎ 玉ねぎ キャベツ 小松菜 人参 もやし レモン果汁	だし汁 塩 醤油 黒こしょう 料理酒 酢 水 鶏がら ナンブラー コリアンダー	738 30.3	Kcal g
27金	ごはん サバのごま味噌かけ こんにゃくと豚肉の炒め物 かき玉汁	○	さば みそ 豚肉 豆腐 鶏卵 牛乳	精白米 白ごま 上白糖 油 こんにゃく ごま油 でん粉	しょうが にんにく 玉ねぎ なら 人参 えのき 小松菜	水 料理酒 醤油 だし汁 みりん 塩 だし削り節	720 35.0	Kcal g
30月	いわしごはん 野菜のごま和え ニラ入りスタミナ豚汁	○	いわし のり 豚肉 豆腐 みそ 牛乳	精白米 でん粉 油 三温糖 白ごま 上白糖 こんにゃく じゃが芋 ごま油	しょうが 小松菜 キャベツ もやし 人参 にんにく ごぼろ 大根 長ねぎ なら	水 料理酒 みりん 醤油 だし汁 だし削り節	729 27.4	Kcal g
31火	コッペミルクパン コテージパイ スコッチブロス (押麦入り野菜スープ) セミール 【※英語:NTの出身国 イギリス】	○	豚肉 高野豆腐 牛乳 チーズ	ミルクパン 油 でん粉 じゃが芋 バター レンズ豆 押麦	にんにく 玉ねぎ 人参 セロリ パセリ セミノール	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 だし汁 水 ウスターソース 鶏がら	754 31.9	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。
※食材の都合により、献立を変更することがあります。