

令和4年 9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 体の骨を硬くする	その他	エネルギー たんぱく質
2	金 ドライカレーライス ポテトサラダ ○梨 【○特別栽培農産物】	○	豚肉 高野豆腐 牛乳	精白米 バター 油 レンズ豆 じゃが芋 上白糖	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 ビーマン トマト缶 キャベツ 梨	水 カレー粉 ターメリック 赤ワイン トマトケチャップ ウスターソース 中濃ソース 塩 ガラマサラ クミン コリアンダー 黒こしょう 酢	771 Kcal 26.2 g
5	月 卵入りチキンライス 青のり大豆入りサラダ ♥パンキンポタージュ 【○2-2 リクエスト給食】	○	鶏肉 鶏卵 大豆 青のり 牛乳 生クリーム	精白米 油 バター でん粉 上白糖	玉ねぎ 人参 キャベツ もやし 小松菜 にんにく かぼちゃ パセリ	だし汁 塩 黒こしょう トマトケチャップ パプリカ みりん 酢 水 鶏がら ローリエ 白こしょう	767 Kcal 27.1 g
6	火 ごはん チーズタッカルビ ナムル ♥卵入りワカメスープ 【♥2-3 リクエスト給食】	○	鶏肉 チーズ 豚肉 豆腐 わかめ 鶏卵 牛乳	精白米 ごま油 じゃが芋 でん粉 白ごま	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 えのき キャベツ もやし ほうれん草 長ねぎ	水 料理酒 醤油 コチュジャン トウバンジャン 黒こしょう 塩 一味唐辛子 鶏がら	729 Kcal 32.3 g
7	水 マーボー豆腐丼 ゴマドレサラダ ○梨 【○特別栽培農産物】	○	豚肉 高野豆腐 豆腐 みそ 八丁みそ 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 もやし 梨	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	757 Kcal 30.0 g
8	木 ごはん ♥ジャンボ揚げ餃子 ☞小松菜とらすの和え物 異汁 【♥1-2・2-1・3-1 リクエスト給食 ☞数学：連立方程式（2年生）】	○	豚肉 高野豆腐 しらす 大豆 油揚げ 豆腐 わかめ みそ 牛乳	精白米 ごま油 薄力粉 ぎょうざの皮 油	しょうが にんにく キャベツ 長ねぎ いら 小松菜 大根 人参	水 料理酒 塩 醤油 黒こしょう だし汁 だし削り節	747 Kcal 30.9 g
9	金 いわしの蒲焼き丼 野菜の磯和え ☆里芋のすまし汁 ★菊花入り角切りりんごゼリー 【★行事食：重陽の節句 ★行事食：十五夜】	○	いわし のり 鶏肉 かまぼこ アガー 牛乳	精白米 でん粉 油 三温糖 里芋 上白糖	しょうが 人参 白菜 小松菜 えのき みつば りんごジュース 菊の花 りんご	水 料理酒 だし汁 みりん 醤油 だし削り節 塩 薄口醤油	799 Kcal 28.9 g
12	月 トマトスープ(ケッティ) 人参ドレッシングサラダ ☞ファールトン (レーズン入りケーキ) 【☞歴史：フランス革命（2年生）】	○	鶏肉 チーズ 牛乳 鶏卵	スパゲティ オリーブ油 油 でん粉 上白糖 薄力粉 粉糖	にんにく しょうが 玉ねぎ 小松菜 トマト缶 キャベツ きゅうり とうもろこし 人参 レーズン	一味唐辛子 水 鶏がら トマトピューレ トマトケチャップ 赤ワイン 塩 醤油 黒こしょう パプリカ りんご酢 白こしょう パネラエッセンス	788 Kcal 30.5 g
13	火 ごはん 肉そぼろふりかけ ☞エビフライ ツナキャベツ かき玉味噌汁 【☞国語：盆土産（2年生）】	○	豚肉 高野豆腐 えび 鶏卵 ツナ 豆腐 みそ 牛乳	精白米 油 三温糖 薄力粉 パン粉 マヨネーズ(卵なし) でん粉	しょうが キャベツ もやし 人参 えのき 小松菜	水 料理酒 みりん 醤油 塩 白こしょう 中濃ソース だし削り節	783 Kcal 34.6 g
14	水 結びミルカパン ☞フィッシュ&チップス スコッチブロス 【☞歴史：産業革命（2年生）】	○	ホキ 鶏卵 豚肉 牛乳	ミルクパン 薄力粉 でん粉 油 じゃが芋 レンズ豆 押麦	セロリ 玉ねぎ 人参 パセリ	料理酒 塩 白こしょう オールスパイス ベーキングパウダー 水 酢 トマトケチャップ ウスターソース 黒こしょう パセリ 鶏がら	750 Kcal 33.6 g
15	木 ハヤシライス コーンサラダ ☞色がかわるゼリー入りレモンスカッシュフルーツ ボンチ 【☞理科：酸・アルカリと塩（3年生）】	○	豚肉 寒天 牛乳	精白米 レンズ豆 油 米粉 上白糖	にんにく セロリ 玉ねぎ エリンギ 小松菜 キャベツ きゅうり とうもろこし 黄桃缶 みかん缶 バイン缶 レモン果汁	水 赤ワイン 鶏がら ローリエ トマトケチャップ 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 りんご酢 パタフライバー 白ワイン サイダー	784 Kcal 25.6 g
16	金 ごはん 鮭のさざれ焼き 小松菜のごま和え 鶏ごぼう味噌汁	○	さけ 鶏肉 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 上白糖 油 ごま油	小松菜 もやし 人参 ごぼう 長ねぎ	水 料理酒 塩 白こしょう だし汁 醤油 だし削り節	778 Kcal 37.0 g
20	火 ♥華風かき玉うどん 油麩入り肉じゃが ★きな粉おぼろ 【♥2-3 リクエスト給食 ★行事食：お彼岸】	○	鶏肉 鶏卵 豚肉 きな粉 牛乳	うどん ごま油 でん粉 油 こんにゃく 油ふ じゃが芋 三温糖 精白米 もち米 グラニュー糖	人参 干しいたけ たけのこ 玉ねぎ 長ねぎ 小松菜 さやいんげん	水 鶏がら 料理酒 塩 醤油 トウバンジャン だし削り節 みりん	782 Kcal 36.4 g
21	水 ♥抹茶の揚げパン カレーチキンサラダ さつまいものクリームシチュー 【♥2-2 リクエスト給食】	○	鶏肉 牛乳 豆乳	ミルクパン 油 グラニュー糖 上白糖 白てぼう豆 さつま芋 バター 薄力粉	しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ 小松菜 人参 ほんしめじ	抹茶 黒こしょう トマトケチャップ カレー粉 ターメリック パプリカ 酢 塩 水 鶏がら 白ワイン 白こしょう	740 Kcal 28.4 g
22	木 ♥豚キムチ丼 チャプチェ ★梨の味比べ 【♥1-2 リクエスト給食 ★味比べシリーズ】	○	豚肉 牛乳	精白米 油 三温糖 でん粉 ごま油 春雨	にんにく しょうが 玉ねぎ いら えのき 白菜 キムチ 人参 ビーマン 赤ビーマン 梨	水 料理酒 醤油 だし汁 みりん	732 Kcal 31.2 g
26	月 ガーリックライス ♥じゃがいもチップスサラダ ♥ブラウンシチュー 【♥1-1 リクエスト給食 ♥3-1・3-3 リクエスト給食】	○	豚肉 牛乳	精白米 油 バター じゃが芋 上白糖 白てぼう豆 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 小松菜 エリンギ トマト缶	水 料理酒 塩 醤油 黒こしょう 酢 鶏がら トマトケチャップ ウスターソース 赤ワイン	742 Kcal 27.2 g
27	火 ごはん じゃこビーマンふりかけ お好み焼き風卵焼き わかめときゅうりの香味醤油和え 肉吸い	○	じゃこ 豚肉 鶏卵 糸削り節 青のり わかめ 豆腐 牛乳	精白米 ごま油 白ごま 油 マヨネーズ(卵なし)	にんにく しろ ビーマン キャベツ きゅうり 長ねぎ しょうが 玉ねぎ 小松菜	水 薄口醤油 黒こしょう 塩 お好み焼きソース 醤油 だし削り節 料理酒 みりん	724 Kcal 33.4 g
28	水 ごはん ししゃもフリッター 切干大根の華風和え 生揚げのびり辛煮	○	ししゃも 鶏卵 青のり 豚肉 生揚げ 牛乳	精白米 薄力粉 油 白ごま ごま油 三温糖 でん粉	切干大根 きゅうり 人参 もやし キャベツ しょうが にんにく 長ねぎ 玉ねぎ えのき 白菜 いら	水 料理酒 白こしょう ベーキングパウダー 醤油 鶏がら みりん 塩 テンメンジャン トウバンジャン	725 Kcal 26.9 g
29	木 ♥手作りマルゲリータ ツナマヨポテトサラダ ♥コンスーパ 【♥2-1 リクエスト給食 ♥1-1・1-2・2-1・2-3・3-3 リクエスト給食】	○	チーズ ツナ 鶏肉 牛乳	強力粉 三温糖 オリーブ油 じゃが芋 マヨネーズ(卵なし) 油 バター 米粉	にんにく 玉ねぎ トマト缶 人参 きゅうり キャベツ とうもろこし パセリ クリームコーン	パン酵母 湯 塩 トマトピューレ トマトケチャップ 黒こしょう パプリカ 水 鶏がら ローリエ	731 Kcal 28.8 g
30	金 ★ぶっかけ深川飯 小松菜のツナ和え ★大文字 【★都民の日：東京都】	○	油揚げ あさり みそ のり ツナ 牛乳	精白米 さつま芋 油 黒ごま 三温糖 水あめ	しょうが えのき 長ねぎ 小松菜 キャベツ 人参	水 料理酒 だし削り節 醤油 みりん 酢	774 Kcal 25.7 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。