令和4年　10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
*		✎ルーローファン（煮豚丼） 揚げワンタン入りパリパリサラダ ○梨 **【✎地理：台湾（１年生） ○特別栽培農産物】**							
3	月		○	豚肉 うずら卵 牛乳	精白米 ごま油 でん粉 上白糖 ワンタン皮 油	しょうが にんにく 玉ねぎ たけのこ 大根 干しいたけ キャベツ 小松菜 人参 梨	水 だし汁 酢 醤油 オイスターソース 黒こしょう 五香粉 塩	735 26.9	Kcal g
4	火	✎丹後のばら寿司 かぶと白菜のピリ辛和え ✎京風味噌汁 ♥黒蜜きな粉の抹茶プリン **【✎総合：京都（３年生） ♥２－２ リクエスト給食】**	○	さば 鶏卵 油揚げ 豆腐 みそ アガー 牛乳 生クリーム きな粉	精白米 上白糖 三温糖 油 ごま油 黒砂糖	れんこん 干しいたけ かんぴょう 人参 サヤエンドウ 紅しょうが かぶ 白菜 えのき 大根 長ねぎ	水 料理酒 だし昆布 酢 塩 だし汁 みりん 薄口醤油 醤油 ラー油 だし削り節 抹茶	737 25.2	Kcal g
5	水	♥チャーシューラーメン ワカメサラダ ♡白玉フルーツポンチ **【♥３－３ リクエスト給食 ♡１－１・１－２ リクエスト給食】**	○	なると 豚肉 わかめ 豆腐 牛乳	中華麺 ごま油 上白糖 白ごま 油 白玉粉	にんにく しょうが 長ねぎ もやし 小松菜 人参 黄桃缶 みかん缶 パイン缶	水 鶏がら 豚骨 みりん 醤油 黒こしょう 料理酒 だし汁 塩 酢 白ワイン サイダー	731 27.7	Kcal g
6	木	コッペミルクパン ♥ラザニア ミネストローネ ★ぶどうの味比べ **【♥１－２ リクエスト給食 ★味比べシリーズ】**	○	豚肉 牛乳 生クリーム チーズ 鶏肉	ミルクパン ラザニア 油 レンズ豆 バター 薄力粉 パン粉 じゃが芋	にんにく セロリ 玉ねぎ 人参 トマト缶 キャベツ パセリ 巨峰	赤ワイン 塩 黒こしょう トマトケチャップ 中濃ソース バジル だし汁 白こしょう 水 鶏がら 醤油	812 33.3	Kcal g
7	金	卵あんかけチャーハン ♥カリカリじゃこサラダ キャンディーポテト **【♥３－１ リクエスト給食】**	○	豚肉 鶏卵 じゃこ 牛乳	精白米 ごま油 でん粉 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	だし汁 料理酒 塩 醤油 黒こしょう 水 鶏がら 酢	739 25.4	Kcal g
11	火	バターコーンライス ✎ハンバーグ 小松菜サラダ カレースープ **【✎数学：比例（１年生）】**	○	豚肉 豆腐 高野豆腐 鶏肉 牛乳	精白米 バター 油 上白糖 ひよこ豆 じゃが芋 米粉	とうもろこし しょうが 玉ねぎ 小松菜 キャベツ もやし にんにく 人参	だし汁 塩 料理酒 ナツメグ 黒こしょう ウスターソース トマトケチャップ りんご酢 水 鶏がら 醤油 カレー粉	745 31.9	Kcal g
12	水	✎ゴーダチーズトースト ✎クロケット（コロッケ） コーンサラダ トマトスープ **【✎地理：オランダ（１年生）】**	○	チーズ 豚肉 鶏肉 牛乳	食パン 油 じゃが芋 薄力粉 パン粉 上白糖 白いんげん豆	パセリ 玉ねぎ 小松菜 キャベツ きゅうり とうもろこし セロリ 人参 トマト缶	塩 黒こしょう 水 りんご酢 バジル 鶏がら トマトケチャップ 赤ワイン 醤油	762 31.3	Kcal g
13	木	ごはん ホキのフライ 小松菜と白菜の和え物 鶏ごぼう味噌汁	○	ホキ 鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ 牛乳	精白米 薄力粉 パン粉 油 ごま油	人参 小松菜 白菜 ごぼう 長ねぎ	水 料理酒 塩 白こしょう オールスパイス 中濃ソース 醤油 みりん だし削り節	731 33.6	Kcal g
14	金	ごはん ✎ポークグーラッシュ 人参ドレッシングサラダ ○焼きりんご **【✎音楽：エーデルワイス オーストリア ○特別栽培農産物】**	○	豚肉 牛乳	精白米 油 ラード じゃが芋 上白糖 グラニュー糖 バター	にんにく セロリ 玉ねぎ マッシュルーム パセリ 小松菜 キャベツ きゅうり とうもろこし 人参 りんご	水 鶏がら 赤ワイン トマトピューレ パプリカ デミグラスソース 塩 黒こしょう りんご酢 白こしょう シナモン	737 27.2	Kcal g
17	月	✎ガパオライス ✎ゲーンチュートタオフー（豆腐と白菜のスープ） ♥ビーチゼリー **【✎地理：タイ ♥１－２ リクエスト給食】**	○	鶏肉 高野豆腐 豆腐 豚肉 アガー 牛乳	精白米 油 上白糖 ごま油	しょうが にんにく 玉ねぎ たけのこ ピーマン 赤ピーマン えのき 白菜 桃ジュース 黄桃缶	水 トウバンジャン 塩 醤油 ナンプラー オイスターソース 黒こしょう バジル 鶏がら 料理酒 白ワイン	736 30.8	Kcal g
18	火	ごはん 鉄火味噌 ししゃものチーズフライ 野菜の香味醤油和え ♥豚汁 **【♥１－２・３－２ リクエスト給食】**	○	大豆 みそ ししゃも チーズ 豚肉 豆腐 牛乳	精白米 でん粉 油 三温糖 薄力粉 パン粉 白ごま ごま油 こんにゃく じゃが芋	ごぼう パセリ キャベツ もやし 小松菜 長ねぎ にんにく 大根 人参	水 だし汁 料理酒 白こしょう 醤油 だし削り節	732 27.1	Kcal g
19	水	ピタパン ♥ケバブ ケバブソースサラダ 鶏肉のトマトシチュー **【♥３－１ リクエスト給食】**	○	鶏肉 ヨーグルト 牛乳	ピタパン オリーブ油 マヨネーズ(卵なし) 油 じゃが芋 白いんげん豆 バター 薄力粉 三温糖	にんにく 玉ねぎ キャベツ 人参 セロリ しめじ 小松菜 トマト缶	紙ナフキン 塩 黒こしょう チリパウダー クミン バジル トマトケチャップ 水 鶏がら ローリエ 中濃ソース 赤ワイン	759 35.5	Kcal g
20	木	いわしごはん 小松菜のごま味噌和え 卵入りあんかけ汁 ○みかん **【○特別栽培農産物】**	○	いわし のり みそ 豚肉 豆腐 鶏卵 牛乳	精白米 でん粉 油 三温糖 白ごま	しょうが 小松菜 人参 もやし 大根 えのき 白菜 みかん	水 料理酒 だし汁 みりん 醤油 だし削り節 塩	731 27.6	Kcal g
21	金	栗入り秋の吹き寄せごはん 鮭の紅葉焼き 小松菜のごま和え なめこの味噌汁	○	鶏肉 油揚げ さけ 豆腐 わかめ みそ 八丁みそ 牛乳	精白米 油 栗 さつま芋 銀杏 マヨネーズ(卵なし) 白ごま 上白糖	ごぼう ほんしめじ 人参 サヤエンドウ 小松菜 もやし 長ねぎ なめこ	水 料理酒 みりん 塩 醤油 だし汁 白こしょう だし削り節	767 39.0	Kcal g
24	月	♥豚キムチチャーハン 大学豆 卵入りワカメスープ **【♥３－２ リクエスト給食】**	○	豚肉 大豆 豆腐 わかめ 鶏卵 牛乳	精白米 ごま油 でん粉 さつま芋 油 黒ごま 三温糖 水あめ 白ごま	玉ねぎ キムチ 人参 えのき 長ねぎ	だし汁 塩 醤油 みりん 酢 水 鶏がら 料理酒 黒こしょう	750 27.0	Kcal g
25	火	ごはん ★シイラの南蛮漬け ★澄上そぼろ ★ヒカド（さつまいもの和風ポタージュ） **【★給食で日本の味めぐり：長崎県】**	○	しいら 豚肉 かまぼこ 鶏肉 牛乳	精白米 でん粉 油 三温糖 こんにゃく 白ごま さつま芋	玉ねぎ 長ねぎ 人参 ごぼう もやし 干しいたけ 大根 葉ねぎ	水 料理酒 塩 黒こしょう オールスパイス だし汁 酢 醤油 一味唐辛子 みりん だし削り節 薄口醤油	721 32.9	Kcal g
26	水	✎コーンブレッド ✎チョップドサラダ ✎ポークビーンズ **【✎英語：Homestay in the United States（２年生）】**	○	牛乳 鶏卵 ベーコン 豚肉 大豆 牛乳	薄力粉 コーンミール 上白糖 はちみつ 油 バター ひよこ豆 じゃが芋 三温糖	キャベツ 人参 きゅうり とうもろこし 玉ねぎ にんにく セロリ トマト缶	ベーキングパウダー 塩 りんご酢 黒こしょう 水 鶏がら ローリエ 赤ワイン トマトケチャップ 中濃ソース チリパウダー	878 28.9	Kcal g
27	木	ごはん ツナとチーズの卵焼き 小松菜のおかか和え 呉汁	○	ツナ チーズ 豆腐 鶏卵 糸削り節 大豆 油揚げ わかめ みそ 牛乳	精白米 油	人参 小松菜 もやし 大根 長ねぎ	水 だし汁 塩 醤油 みりん だし削り節	748 35.5	Kcal g
28	金	ボンゴレロッソスパゲッティ グリーンサラダ パンプキンパイ	○	豚肉 高野豆腐 あさり 牛乳 鶏卵	スパゲティ オリーブ油 油 レンズ豆 でん粉 上白糖 三温糖 パイシート	にんにく しょうが 玉ねぎ トマト缶 小松菜 キャベツ きゅうり かぼちゃ	白ワイン 水 鶏がら トマトケチャップ ウスターソース 中濃ソース 塩 黒こしょう オレガノ バジル りんご酢 白こしょう シナモン	760 33.8	Kcal g

※令和４年３月より、港区の栄養価基準が変更しました。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。