

令和4年 12月 献立表

< 16回 >

港区立高陵中学校

	献立名	牛 乳	赤の牛乳 血や骨になる	黒の牛乳 熱や力の元になる	緑の牛乳 体の調子を整える	他の	玉ねぎの量
1 木	●コーンパンパラッツ ●コラムチーズドーナツ ●ヨリーツリー	○ 豆乳 生クリーム	鶏肉 あさり 牛乳 豆乳 生クリーム アガード	精白米 油 バター 上白糖 白いがん豆 薄力粉	[にんにく] セロリ 玉ねぎ 赤ピーマン ピーマン 小松菜 キャベツ きゅうり とちもだらし 人参 バセリ レモン果汁 バジル みかん缶 黄桃缶 いちご	だし汁 塩 黒こしょう トマトチャップ チリワタバコ 酢 白ワイン 水 鶏がら 白こしょう	754 Kcal 730 Kcal 281.9
2 木	【～地理：アメリカ（1年生） ～2-1 リクエスト給食】						
3 火	肉そぼろのりかけ パンの揚げ物 こんにゃく豚肉の少め物 ★せんべい味噌 ★お餅で日本の味めぐら～秋田風～】						
4 水	【～フルーツスト ～ブーティン ～サーモンカウダー						
5 月	【～地理：カナダ（1年生）】	○ 牛乳 豆乳 生クリーム	豚肉 高野豆腐 はたば 鶏肉 油揚げ 牛乳 牛乳 豆乳 生クリーム	精白米 油 白ごま 三温糖 でん粉 こんにゃく ごま油 こんにゃく さといのん	しうが玉ねぎ ほんじめじ 長ねぎ にら ごぼう ほんじめじ 長ねぎ 白菜 塩	水 料理酒 みりん 醤油 トマトチャップ だし汁 あわび 白ワイン 水 鶏がら	733 Kcal 743 Kcal 29.5 g
6 火	つね焼き 野菜の醤油醤油和え かまぼこ味噌汁	○ 牛乳 豆乳 生クリーム	鶏肉 肉類 豆腐 高野豆腐 豆卵 みそ 牛乳	精白米 三温糖 でん粉 白ごま ごま油 油 バター 薄力粉	しうが玉ねぎ ほんじめじ 長ねぎ キャベツ もやし 小松菜 にんにく 人参 えのき	水 料理酒 みりん 醤油 だし汁 みりん だし削り節 白ワイン 水 鶏がら	734.9 g
7 水	さばのおろしがけ じゅわじゅわの明太子	○ 牛乳	さば 肉類 肉内 鶏卵 牛乳	精白米 でん粉 油 上白糖 ごま油 じゅわじゅわ	しうが玉ねぎ ほんじめじ 長ねぎ 葉ねぎ かんひょう えのき みつば	水 料理酒 塩 黒こしょう 醤油 だし汁 みりん だし削り節	763 Kcal 34.5 g
8 木	【～どろけめし（豆腐入りごはん） セーラー（おからコロッケ） ～ひつみ】	○ 牛乳	豆腐 油揚げ おから サークル 鶏卵 鶏肉 牛乳	精白米 ごま油 じゅわじゅわ 油 薄力粉 白ごま	ごぼう 人参 干しいねけ 玉ねぎ 長ねぎ 大根	水 料理酒 みりん 塩 醤油 黒こしょう ウスター・ソース だし削り節	722 Kcal 27.1 g
9 金	【～国語：方言と共通語（1年生）】	○ 牛乳	豚肉 豆腐 牛乳	精白米 油 バター 薄力粉 上白糖 白ごま	にんにく しうが玉ねぎ れんこん 大根 キャベツ プロコリ 小松菜 トマト缶 キャベツ もやし さといのん りんご	水 カレー粉 鶏がら 脱骨 ローリング 塩 醤油 黒こしょう トマトチャップ 中濃ソース ウスター・ソース ガラムスパイス クミン コリアンダー 酢	726 Kcal 27.1 g
10 火	練馬カツカツダイ スパイシービーフ入りサラダ	○ スイートポテト、	豚肉 サラダ	スパイシービーフ 油 三温糖 生クリーム 肉卵	にんにく しうが玉ねぎ れんこん 小松菜 玉ねぎ	一味唐辛子 料理酒 塩 醤油 黒こしょう カー粉 チリワタバコ ナラエビソース	823 Kcal 30.5 g
11 水	★イカのソース わらびのソース ジュース味 ★せんべい汁 ★かんらん汁	○ 牛乳	いか わらび キャベツ 牛乳	精白米 漬け物 油 三温糖 でん粉 上白糖	しうが玉ねぎ キャベツ にんにく 長ねぎ ごま油 もやし 小松菜 玉ねぎ	水 料理酒 醤油 塩 だし削り節	749 Kcal 29.7 g
12 月	【～味噌で日本の味めぐら～青森風～】	○ 牛乳	豚肉 サラダ	精白米 漬け物 油 三温糖 でん粉 上白糖	にんにく しうが玉ねぎ 人参 ほんじめじ 小松菜 みかん	塩 黒こしょう 料理酒 トマトチャップ 醤油 ウスター・ソース かしわ(朝) 水 鶏がら	34.4 g
13 火	【～味噌で日本の味めぐら～青森風～】	○ 牛乳	豚肉 サラダ	精白米 漬け物 油 三温糖 でん粉 上白糖	にんにく しうが玉ねぎ 人参 ほんじめじ 小松菜 みかん	水 料理酒 醤油 塩 だし削り節	723 Kcal 34.9 g
14 水	【～味噌で日本の味めぐら～青森風～】	○ 牛乳	豚肉 サラダ	精白米 漬け物 油 三温糖 でん粉 上白糖	にんにく しうが玉ねぎ 人参 ほんじめじ 小松菜 みかん	水 料理酒 醤油 塩 だし削り節	723 Kcal 34.9 g
15 木	【～手作りトリーミーヤ ～メシカンカラーダ ～スパイシーチキンサラダ ～チコロンか】	○ 牛乳	鶏肉 大豆 豚肉 高野豆腐 チーズ 牛乳	強力粉 薄力粉 油 精白米 オーブ油 上白糖 ひよこ豆 レンズ豆	にんにく 玉ねぎ 人参 ピーマン 赤ピーマン キャベツ 小松菜 トマト缶	塩 湯 だし汁 トマトペースト 黒こしょう パプリカ 白ワイン トマトチャップ チリワタバコ ハーフ粉 醋 中濃ソース 赤オランジ オレガノ ナツメグ	728 Kcal 35.0 g
16 金	ごはんのライ ごはんの味めぐら 白菜と豚肉のあんかけ丼 ソシヤベツ	○ 牛乳	ホキのライ 白菜の味めぐら 白菜と豚肉のあんかけ丼 ソシヤベツ	精白米 大豆 油揚げ 豆腐 みそ 牛乳	にんにく しうが玉ねぎ 白菜 キャベツ 人参 にんにく 大根 人参 小松菜	水 料理酒 塩 白こしょう オールスパイス 中濃ソース 醤油 だし汁 だし削り節	739 Kcal 32.9 g
17 火	ごはん ★鶏のチャンチャン焼き ★いも芋子十 【～給食で日本の味めぐら～北埼玉～】	○ 牛乳	豚肉 チーズ 牛乳	精白米 油 三温糖 バター 白ごま 上白糖 米粉 上白糖 漬け物 白ごま じゅわじゅわ でん粉	キャベツ 人参 えのき 玉ねぎ 小松菜 もやし ごぼう 大根 長ねぎ	水 料理酒 みりん 塩 醤油 トマトチャップ 鶏がら ローリング デミグラソース 塩 黒こしょう だし汁 酢 白ごま油 ヘーキングワタバコ	721 Kcal 35.6 g
18 水	【～がぼちのほつとう ～せんべいたまじ ～はちみつチーズ ～行事会】	○ 牛乳	豚肉 チーズ 牛乳	精白米 レンズ豆 油 バター 白ごま 上白糖 米粉 上白糖 漬け物 白ごま じゅわじゅわ でん粉	にんにく セロリ 玉ねぎ キャベツ 小松菜 キャベツ ごぼう 大根 長ねぎ	水 料理酒 みりん 塩 醤油 赤ワイン 鶏がら ローリング 中濃ソース 醤油 黒こしょう だし汁	877 Kcal 29.1 g
19 月	【～がぼちのほつとう ～せんべいたまじ ～はちみつチーズ ～行事会】	○ 牛乳	豚肉 チーズ 牛乳	精白米 油 三温糖 バター 白ごま 上白糖 米粉 上白糖 漬け物 白ごま じゅわじゅわ でん粉	にんにく セロリ 玉ねぎ キャベツ 小松菜 キャベツ ごぼう 大根 長ねぎ	水 料理酒 みりん 塩 醤油 赤ワイン 鶏がら ローリング 中濃ソース 醤油 黒こしょう だし汁	742 Kcal 27.9 g
20 火	【～がぼちのほつとう ～せんべいたまじ ～はちみつチーズ ～行事会】	○ 牛乳	豚肉 チーズ 牛乳	精白米 油 三温糖 バター 白ごま 上白糖 米粉 上白糖 漬け物 白ごま じゅわじゅわ でん粉	にんにく セロリ 玉ねぎ キャベツ 小松菜 キャベツ ごぼう 大根 長ねぎ	水 料理酒 みりん 塩 醤油 赤ワイン 鶏がら ローリング 中濃ソース 醤油 黒こしょう だし汁	721 Kcal 35.6 g
21 水	【～がぼちのほつとう ～せんべいたまじ ～はちみつチーズ ～行事会】	○ 牛乳	豚肉 チーズ 牛乳	精白米 油 三温糖 バター チョコレート 牛乳	にんにく セロリ 玉ねぎ キャベツ 小松菜 キャベツ ごぼう 大根 長ねぎ	水 赤ワイン 鶏がら ローリング トマトチャップ パプリカ 白ワイン トマトソース デミグラソース 塩 黒こしょう だし汁 酢 白ごま油 ヘーキングワタバコ	732 Kcal 25.9 g

※今期4年3月より、港区の栄養基準が変更しました。新基準に合わせて献立を作成しています。