

# 令和5年 1月 献立表

<15回>

港区立高陵中学校

	献立名	牛乳	赤や肉になる	黄の中間 熱やカの元になる	緑の中間 体の調子を整える	その他	エネルギー たんぱく質
11	緑茶漬け 七福なます ★白玉汁粉 【★行事食：鎮開き ②-3 リリエスト給食】 ●阪キムチチャーハン の大学芋 木 卵入りワカメスープ 【②-2 リリエスト給食 ①-1 リリエスト給食】 ごはん おみくじコロツケ 金 カリカリじゃこサラダ ジュリエンスープ	○	さげのり 油揚げ 豆腐 牛乳	精白米 ごま油 三温糖 こんにゃく 白玉粉 小豆	葉ねぎ 人参 れんこん きゅうり 切干し大根 干しいたけ	水 料理酒 みりん 塩 黒ごしょう だし削り節 だし昆布 薄口醤油 酢 だし汁	744 Kcal 27.7 g
12	●阪キムチチャーハン の大学芋 木 卵入りワカメスープ 【②-2 リリエスト給食 ①-1 リリエスト給食】 ごはん おみくじコロツケ 金 カリカリじゃこサラダ ジュリエンスープ	○	豚肉 豆腐 わかめ 鶏卵 牛乳	精白米 ごま油 ごつま芋 油 黒ごま 三温糖 水あめ 白ごま てん粉	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 黒ごしょう	762 Kcal 24.5 g
13	おみくじコロツケ 金 カリカリじゃこサラダ ジュリエンスープ	○	ウインナー うずら卵 チーズ じゃこ 鶏肉 牛乳	精白米 油 じゃが芋 薄力粉 パン粉 ごま油	玉ねぎ キヤベツ 人参 ハセリ	水 塩 黒ごしょう 中濃ソース 酢 醤油 鶏がら 料理酒	833 Kcal 30.9 g
16	親子丼 小松菜のすりごま和え ◎りんご 【◎特別栽培農産物】 ごはん 鶏の味噌でヨネー炙焼き 火 春雨炒め 鶏ごぼう味噌汁 ごはん ホキのフライ 水 キヤベツときゅうりの華風和え ◎豚汁 【①-1・①-2・2-2 リリエスト給食】 ●リンチトースト リヨネー炙ボテト のパン キンポタージュ ◎りんご 木 ②-2 リリエスト給食 ②-3 リリエスト給食 ◎特別栽培農産物】	○	すけとうだら みそ 豚肉 鶏肉 油揚げ 豆腐 牛乳	精白米 油 マヨネー炙(卵なし) 春雨 白ごま ごま油	にんにく 人参 にら ごぼう 長ねぎ	水 料理酒 白ごしょう 紙小判 だし汁 醤油 みりん だし削り節	739 Kcal 34.2 g
17	親子丼 小松菜のすりごま和え ◎りんご 【◎特別栽培農産物】 ごはん 鶏の味噌でヨネー炙焼き 火 春雨炒め 鶏ごぼう味噌汁 ごはん ホキのフライ 水 キヤベツときゅうりの華風和え ◎豚汁 【①-1・①-2・2-2 リリエスト給食】 ●リンチトースト リヨネー炙ボテト のパン キンポタージュ ◎りんご 木 ②-2 リリエスト給食 ②-3 リリエスト給食 ◎特別栽培農産物】	○	ホキ 豚肉 豆腐 みそ 牛乳	精白米 薄力粉 パン粉 油 白ごま ごま油 こんにゃく じゃが芋	キヤベツ きゅうり しょうが にんにく 長ねぎ ごぼう 大根 人参 小松菜	水 料理酒 塩 白ごしょう オールズ・インズ 中濃ソース 醤油 だし削り節	732 Kcal 31.7 g
18	●リンチトースト リヨネー炙ボテト のパン キンポタージュ ◎りんご 木 ②-2 リリエスト給食 ②-3 リリエスト給食 ◎特別栽培農産物】	○	鶏卵 牛乳 ウインナー 生クリーム	無塩食パン 上白糖 バター じゃが芋 油	にんにく 玉ねぎ ハセリ かぼちゃ りんご	パニエエッセンス 塩 黒ごしょう 水 鶏がら ローリエ 白ごしょう	725 Kcal 24.0 g
19	●リンチトースト リヨネー炙ボテト のパン キンポタージュ ◎りんご 木 ②-2 リリエスト給食 ②-3 リリエスト給食 ◎特別栽培農産物】	○	豚肉 青野豆腐 豆腐 みそ ハトムギ わかめ たこ 青のり 糸削り節 牛乳	精白米 油 三温糖 てん粉 ごま油 白ごま 上白糖 薄力粉 白砂糖 じゃが芋	にんにく しょうが 玉ねぎ 長ねぎ 人参 たけのこ 小松菜 もやし キヤベツ	水 鶏がら 料理酒 塩 醤油 チョコタンジャン トウモロコシ・ジャン さんしょう 酢 黒ごしょう お好み焼きソース	863 Kcal 34.3 g
20	●リンチトースト リヨネー炙ボテト のパン キンポタージュ ◎りんご 木 ②-2 リリエスト給食 ②-3 リリエスト給食 ◎特別栽培農産物】	○	豚肉 青野豆腐 豆腐 みそ ハトムギ わかめ たこ 青のり 糸削り節 牛乳	精白米 油 三温糖 てん粉 ごま油 白ごま 上白糖 薄力粉 白砂糖 じゃが芋	にんにく しょうが 玉ねぎ 長ねぎ 人参 たけのこ 小松菜 もやし キヤベツ	塩 醤油 黒ごしょう 一味唐辛子 白ワイン 水 鶏がら ローリエ トマト・ローレ トマト・チヤップ 赤ワイン パニエエッセンス	808 Kcal 35.0 g
23	●リンチトースト リヨネー炙ボテト のパン キンポタージュ ◎りんご 木 ②-2 リリエスト給食 ②-3 リリエスト給食 ◎特別栽培農産物】	○	ベーコン しらす 鶏肉 あさり チーズ 鶏卵 生クリーム 牛乳	スライス オリーブ油 油 白いんげん豆 上白糖 薄力粉	にんにく 玉ねぎ 小松菜 セロリ 人参 ハセリ トマト 缶 レモン果汁	塩 醤油 黒ごしょう 一味唐辛子 白ワイン 水 鶏がら ローリエ トマト・ローレ トマト・チヤップ 赤ワイン パニエエッセンス	799 Kcal 42.4 g
24	●リンチトースト リヨネー炙ボテト のパン キンポタージュ ◎りんご 木 ②-2 リリエスト給食 ②-3 リリエスト給食 ◎特別栽培農産物】	○	さげ 豚肉 生揚げ 牛乳	精白米 ごま油 こんにゃく 里芋	白菜 きゅうり 人参 しょうが ごぼう 大根 長ねぎ	水 みりん 醤油 料理酒 塩 一味唐辛子 だし削り節	721 Kcal 34.0 g
25	●リンチトースト リヨネー炙ボテト のパン キンポタージュ ◎りんご 木 ②-2 リリエスト給食 ②-3 リリエスト給食 ◎特別栽培農産物】	○	鶏肉 豚肉 大豆 牛乳	コッペパン てん粉 油 上白糖 じゃが芋 バター 薄力粉 三温糖	大根 りんご しょうが キヤベツ とうもろこし 人参 玉ねぎ にんにく セロリ トマト 缶	みりん 薄口醤油 酢 塩 白ごしょう カレー粉 水 鶏がら ローリエ 赤ワイン トマト・チヤップ・中濃ソース チリペパダー 黒ごしょう	779 Kcal 42.4 g
26	●リンチトースト リヨネー炙ボテト のパン キンポタージュ ◎りんご 木 ②-2 リリエスト給食 ②-3 リリエスト給食 ◎特別栽培農産物】	○	ぶりのみぞれがけ 小松菜の磯和え ★治部煮 【★給食で日本の味めぐり：石川県】 ★△口節ごはん ★△カメスー ★ワカメスー ◎のみかん 【★給食で世界の味めぐり：韓国 ②-3 リリエスト給食 ①-1 リリエスト給食 ◎特別栽培農産物】	精白米 てん粉 油 上白糖 里芋 すたれれ羹	しょうが 大根 小松菜 人参 もやし たけのこ しょうが 人参 きゅうり 長ねぎ にんにく 玉ねぎ えのき 人参 白菜	水 料理酒 塩 黒ごしょう 醤油 だし汁 みりん だし削り節	792 Kcal 39.6 g
27	●リンチトースト リヨネー炙ボテト のパン キンポタージュ ◎りんご 木 ②-2 リリエスト給食 ②-3 リリエスト給食 ◎特別栽培農産物】	○	むろ節 いか 糸寒天 鶏肉 豆腐 牛乳	精白米 てん粉 油 白ごま 三温糖 ごま油	しょうが 大根 小松菜 人参 もやし たけのこ しょうが 人参 きゅうり 長ねぎ にんにく 玉ねぎ えのき 人参 白菜	水 醤油 料理酒 だし汁 みりん 塩 鶏がら 薄口醤油 黒ごしょう	720 Kcal 34.4 g
30	●リンチトースト リヨネー炙ボテト のパン キンポタージュ ◎りんご 木 ②-2 リリエスト給食 ②-3 リリエスト給食 ◎特別栽培農産物】	○	豚肉 豆腐 わかめ 牛乳	精白米 ばちみつ 油 こんにゃく 三温糖 てん粉 白ごま	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 えのき 長ねぎ ピーマン 赤ピーマン もやし ほうれん草 みかん	水 料理酒 醤油 コチニジン 塩 黒ごしょう 一味唐辛子 鶏がら	745 Kcal 29.9 g
31	●リンチトースト リヨネー炙ボテト のパン キンポタージュ ◎りんご 木 ②-2 リリエスト給食 ②-3 リリエスト給食 ◎特別栽培農産物】	○	豚肉 じゃこ 鶏肉 鶏卵 牛乳	精白米 春雨 てん粉 ごま油 春巻きの皮(生) 薄力粉 油	にんにく しょうが 長ねぎ たけのこ 干しいたけ なら キヤベツ 人参 玉ねぎ とうもろこし クリーム・コン 小松菜	水 料理酒 塩 醤油 黒ごしょう だし汁 酢 鶏がら 白ごしょう	777 Kcal 30.7 g

※令和4年3月より、港区の栄養指導が変更しました。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。