

令和5年 2月 献立表

	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
1	チーズポトフ ●ソーサーサラダ 【2-2 リクエスト給食】	○	ウインナー チーズ ベーコン 牛乳 生クリーム	ミルクパン 食パン オリーブ油 バター マヨネーズ(卵なし)	キャベツ キウイ にんにく レモン果汁 玉ねぎ パセリ グリーンコムコン	カレー粉 トマトチヤップ ウズグーンス 塩 黒ごしょう 水 鶏がら ローリエ 白ごしょう	754 28.4g
2	豚玉丼 ぶどうゼリー ★鶏の蒲焼き丼 ★鬼形かまぼこ入りすまし汁 ★きなこ大豆 【本行事食：部分】 ●ポーカレラサラダ ごぼうチツナスサラダ ★いちごの味比べ 【3-1・3-2 リクエスト給食 ★味比べサラダ】	○	豚肉 鶏卵 のり チラー牛乳	精白米 てん粉 三温糖 ごま油 上白糖	玉ねぎ みつば かぶ 白菜 ぶどうジュース ぶどう缶	水 だし割り酢 料理酒 みりん 醤油 だし削り節 塩 薄口醤油	782 31.6g
3	★鶏の蒲焼き丼 ★鬼形かまぼこ入りすまし汁 ★きなこ大豆 【本行事食：部分】 ●ポーカレラサラダ ごぼうチツナスサラダ ★いちごの味比べ 【3-1・3-2 リクエスト給食 ★味比べサラダ】	○	いわし 鶏肉 豆腐 かまぼこ大豆 きな粉 牛乳	精白米 てん粉 油 三温糖 上白糖	しょうが えのき 人参 菜の花	水 だし割り酢 料理酒 みりん 醤油 だし削り節 塩 薄口醤油	830 33.3g
6	ごはん 真鯛の野菜あんかけ 小松菜のおかか和え 根菜の豚汁 バターコーンライス ●ハンバーグ グリルソナラダ カレースープ 【3-2 リクエスト給食】	○	たい 糸削り節 豚肉 豆腐 みそ 牛乳	精白米 てん粉 油 ごま油 里芋	しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 ビーツ 小松菜 もやし ごぼう 大根 れんこん 長ねぎ	水 カレー粉 鶏がら ローリエ 塩 醤油 黒ごしょう トマトチヤップ 中濃ソース ウズグーンス ガラムマサラ クミン コリナンター 酢	769 24.8g
7	ごはん 真鯛の野菜あんかけ 小松菜のおかか和え 根菜の豚汁 バターコーンライス ●ハンバーグ グリルソナラダ カレースープ 【3-2 リクエスト給食】	○	さけ わかめ 油揚げ 豆腐 あさり みそ 八丁みそ 牛乳	精白米 バター 油 上白糖 ひよこ豆 じゃが芋 米粉	しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 ビーツ 小松菜 もやし ごぼう 大根 れんこん 長ねぎ	だし汁 塩 料理酒 ナツメグ 黒ごしょう ウズグーンス トマトチヤップ 酢 白ごしょう 水 鶏がら 醤油 カレー粉	727 32.1g
9	ごはん 椎のざされ焼き わかめときゅうりの香味醤油和え あさりの味噌汁 米粉ミツナスパン ●チキンパイルス 人参ドレッシングサラダ グリムスー 甘平 【地理：オーナストラバ(1年生)】	○	鶏肉 チーズ 牛乳	精白米 マヨネーズ(卵なし) パン粉 白ごま ごま油	しょうが にんにく 玉ねぎ 小松菜 キヤベツ きゅうり とうもろこし 人参 エリンギ 甘平	水 料理酒 塩 白ごしょう 醤油 だし削り節	875 35.6g
10	ごはん 椎のざされ焼き わかめときゅうりの香味醤油和え あさりの味噌汁 米粉ミツナスパン ●チキンパイルス 人参ドレッシングサラダ グリムスー 甘平 【地理：オーナストラバ(1年生)】	○	鶏肉 豆腐 高野豆腐 鶏肉 牛乳	精白米 白ごま 上白糖 薄力粉 バター パン粉 オリーブ油 上白糖 じゃが芋 パター	しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 トマト缶 小松菜 えのき 大根 長ねぎ	塩 黒ごしょう 水 トマトチヤップ ウズグーンス パセリ 酢 白ごしょう 鶏がら ローリエ	733 28.2g
13	野たご飯 野菜のごま和え 生揚げの呉汁 ★和生盆ボーク 【★給食で日本の味めぐり：香川県】 フヤリチーホのボロネーゼ コンソラーダ ●スイートポテト 【3-2 リクエスト給食】	○	たごのり 大豆 生揚げ わかめ みそ 牛乳	精白米 白ごま 上白糖 薄力粉 バター コンソラーダ 和生盆糖 はちみつ	しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 トマト缶 小松菜 えのき 大根 長ねぎ	水 料理酒 みりん 塩 醤油 だし汁 だし削り節	834 30.0g
14	ごはん 鶏の八丈島レモンソースかけ 鳥さつま揚げ入り五目金平 小松菜団子のすまし汁 ●手作りタルタル ウチヤゴボトチカラダ のコンソラーダ 【3-1 リクエスト給食 【3-1・1-2 リクエスト給食】	○	たら 鳥さつま揚げ 鶏肉 豆腐 牛乳	精白米 油 バター ごま油 こんにゃく 三温糖 白玉粉	にんにく 玉ねぎ 赤ピーマン 黄ピーマン レモン 人参 ごぼう れんこん えのき 大根 みつば 小松菜	水 白ワイン 塩 白ごしょう 料理酒 醤油 味噌 唐辛子 だし削り節	731 28.8g
15	ごはん 鶏の八丈島レモンソースかけ 鳥さつま揚げ入り五目金平 小松菜団子のすまし汁 ●手作りタルタル ウチヤゴボトチカラダ のコンソラーダ 【3-1 リクエスト給食 【3-1・1-2 リクエスト給食】	○	鶏肉 豆腐 鶏卵 牛乳	精白米 てん粉 油 ごま油 三温糖 白ごま	しょうが にんにく もやし ほうれん草 人参 えのき にはら	水 料理酒 みりん トマトチヤップ コチニシヤン 塩 醤油 黒ごしょう 一味唐辛子 鶏がら	856 35.2g
16	ごはん 鶏の八丈島レモンソースかけ 鳥さつま揚げ入り五目金平 小松菜団子のすまし汁 ●手作りタルタル ウチヤゴボトチカラダ のコンソラーダ 【3-1 リクエスト給食 【3-1・1-2 リクエスト給食】	○	鶏肉 豆腐 鶏卵 牛乳	精白米 てん粉 油 ごま油 三温糖 白ごま	しょうが にんにく もやし ほうれん草 人参 えのき にはら	水 料理酒 みりん トマトチヤップ コチニシヤン 塩 醤油 黒ごしょう 一味唐辛子 鶏がら	838 35.2g
17	ごはん 鶏の八丈島レモンソースかけ 鳥さつま揚げ入り五目金平 小松菜団子のすまし汁 ●手作りタルタル ウチヤゴボトチカラダ のコンソラーダ 【3-1 リクエスト給食 【3-1・1-2 リクエスト給食】	○	鶏肉 豆腐 鶏卵 牛乳	精白米 てん粉 油 ごま油 三温糖 白ごま	しょうが にんにく もやし ほうれん草 人参 えのき にはら	水 料理酒 みりん トマトチヤップ コチニシヤン 塩 醤油 黒ごしょう 一味唐辛子 鶏がら	838 35.2g
20	ごはん 鶏の八丈島レモンソースかけ 鳥さつま揚げ入り五目金平 小松菜団子のすまし汁 ●手作りタルタル ウチヤゴボトチカラダ のコンソラーダ 【3-1 リクエスト給食 【3-1・1-2 リクエスト給食】	○	鶏肉 豆腐 鶏卵 牛乳	精白米 てん粉 油 ごま油 三温糖 白ごま	しょうが にんにく もやし ほうれん草 人参 えのき にはら	水 料理酒 みりん トマトチヤップ コチニシヤン 塩 醤油 黒ごしょう 一味唐辛子 鶏がら	856 35.2g
21	ごはん 鶏の八丈島レモンソースかけ 鳥さつま揚げ入り五目金平 小松菜団子のすまし汁 ●手作りタルタル ウチヤゴボトチカラダ のコンソラーダ 【3-1 リクエスト給食 【3-1・1-2 リクエスト給食】	○	鶏肉 豆腐 鶏卵 牛乳	精白米 てん粉 油 ごま油 三温糖 白ごま	しょうが にんにく もやし ほうれん草 人参 えのき にはら	水 料理酒 みりん トマトチヤップ コチニシヤン 塩 醤油 黒ごしょう 一味唐辛子 鶏がら	856 35.2g
22	ごはん 鶏の八丈島レモンソースかけ 鳥さつま揚げ入り五目金平 小松菜団子のすまし汁 ●手作りタルタル ウチヤゴボトチカラダ のコンソラーダ 【3-1 リクエスト給食 【3-1・1-2 リクエスト給食】	○	鶏肉 豆腐 鶏卵 牛乳	精白米 てん粉 油 ごま油 三温糖 白ごま	しょうが にんにく もやし ほうれん草 人参 えのき にはら	水 料理酒 みりん トマトチヤップ コチニシヤン 塩 醤油 黒ごしょう 一味唐辛子 鶏がら	856 35.2g
24	ごはん 鶏の八丈島レモンソースかけ 鳥さつま揚げ入り五目金平 小松菜団子のすまし汁 ●手作りタルタル ウチヤゴボトチカラダ のコンソラーダ 【3-1 リクエスト給食 【3-1・1-2 リクエスト給食】	○	鶏肉 豆腐 鶏卵 牛乳	精白米 てん粉 油 ごま油 三温糖 白ごま	しょうが にんにく もやし ほうれん草 人参 えのき にはら	水 料理酒 みりん トマトチヤップ コチニシヤン 塩 醤油 黒ごしょう 一味唐辛子 鶏がら	856 35.2g
27	ごはん 鶏の八丈島レモンソースかけ 鳥さつま揚げ入り五目金平 小松菜団子のすまし汁 ●手作りタルタル ウチヤゴボトチカラダ のコンソラーダ 【3-1 リクエスト給食 【3-1・1-2 リクエスト給食】	○	鶏肉 豆腐 鶏卵 牛乳	精白米 てん粉 油 ごま油 三温糖 白ごま	しょうが にんにく もやし ほうれん草 人参 えのき にはら	水 料理酒 みりん トマトチヤップ コチニシヤン 塩 醤油 黒ごしょう 一味唐辛子 鶏がら	856 35.2g
28	ごはん 鶏の八丈島レモンソースかけ 鳥さつま揚げ入り五目金平 小松菜団子のすまし汁 ●手作りタルタル ウチヤゴボトチカラダ のコンソラーダ 【3-1 リクエスト給食 【3-1・1-2 リクエスト給食】	○	鶏肉 豆腐 鶏卵 牛乳	精白米 てん粉 油 ごま油 三温糖 白ごま	しょうが にんにく もやし ほうれん草 人参 えのき にはら	水 料理酒 みりん トマトチヤップ コチニシヤン 塩 醤油 黒ごしょう 一味唐辛子 鶏がら	856 35.2g

※令和4年9月より、港区の栄養指導が変更しました。献立表に合わせた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。