

令和5年 4月 献立表

<15回>

港区立高階中学校

	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	その油	エネルギー たんぱく質
10月	春野菜のカレーライス 豆腐サラダ 蒲見オレンジ	○	鶏肉 豆腐 牛乳	精白米 油 じゃが芋 バター 薄力粉 上白糖 白ごま ごま油	にんにく しょうが 人参 玉ねぎ 新たけのこ アスパラガス トマト缶 キヤベツ もやし きゅうり 長ねぎ 蒲見オレンジ	水 カレー粉 鶏がら ローリエ 塩 醤油 黒ごしょう トマトチキンを中濃ソース ウスソース ガラムマサラ クミン コリアンダー 酢	725 Kcal 23.1g
11	鶏肉の照り焼き丼 小松菜のごま和え 茗竹汁	○	鶏肉 のり 豆腐 わかめ 牛乳	精白米 三温糖 油 てん粉 白ごま 上白糖	しょうが 長ねぎ 小松菜 もやし 人参 えのき 新たけのこ みつば	水 料理酒 みりん 醤油 だし汁 だし削り節 塩 薄口醤油	731 Kcal 29.7g
12	黒豆マニートースト ハーブチキンサラダ 春キャベツのグリーンムシチュー 【◎特別栽培農産物】	○	鶏肉 牛乳	食パン パウダー はちみつ 上白糖 白ごま 黒ごま オリーブ油 油 じゃが芋 バター 薄力粉	にんにく 玉ねぎ キヤベツ 小松菜 人参 パセリ 河内晩柑	白ワイン 黒ごしょう バジル タイム 酢 塩 水 鶏がら 白ごしょう	761 Kcal 28.3g
13	ごはん 鮭のさざれ焼き わかめとときやうりの香味醤油和え 呉汁	○	さけ わかめ 大豆 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 ごま油	キャベツ きゅうり 長ねぎ にんにく 大根 人参 小松菜	水 料理酒 塩 白ごしょう 醤油 だし汁 だし削り節	740 Kcal 34.9g
14	東京うどん入りかき揚げうどん じゃがいものピリ辛煮 お麩のきな粉ラスク	○	ちくわ 鶏卵 豚肉 きな粉 牛乳	うどん 薄力粉 てん粉 油 こんにゃく じゃが芋 三温糖 麩 バター グラニュー糖	人参 玉ねぎ うど みつば しょうが 長ねぎ	だし汁 塩 醤油 水 だし削り節 料理酒 みりん チンダウジャン トウバンジャン	818 Kcal 30.3g
17	ローボー豆腐丼 じゃこキャベツの春風サラダ パインゼリー	○	豚肉 高野豆腐 豆腐 みそ ハトムギ じゃこアガー 牛乳	精白米 油 三温糖 てん粉 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 パインジュース パイン缶	水 鶏がら 料理酒 塩 醤油 チンメンジャン トウバンジャン さんしょう 酢	815 Kcal 34.3g
18	ごはん ホキのフライ 小松菜のごま味噌和え 春野菜の豚汁	○	ホキ みそ 豚肉 豆腐 牛乳	精白米 薄力粉 パン粉 油 白ごま 三温糖 こんにゃく じゃが芋 ごま油	小松菜 人参 もやし ごぼう 玉ねぎ 新たけのこ キャベツ サヤエンドウ	水 料理酒 塩 白ごしょう オールドパイン 中濃ソース だし汁 醤油 だし削り節	731 Kcal 32.6g
19	フレッシュトースト カレー大豆入りサラダ 鶏肉とイカのトマトソース ゼミソール	○	鶏卵 牛乳 大豆 鶏肉 いか 牛乳	無塩食パン 上白糖 バター てん粉 油 じゃが芋 白いんげん豆 薄力粉 三温糖	キャベツ もやし 小松菜 玉ねぎ にんにく セロリ 人参 ほんしめじ トマト缶 ゼミソール	パニエツセンス 塩 黒ごしょう カレー粉 酢 白ワイン 水 鶏がら ローリエ トマトチキンを 中濃ソース 赤ワイン チリパスタ	718 Kcal 33.6g
20	ごはん 肉そぼろふりかけ しやものチーフライ 野菜のおかめ和え かき玉味噌汁	○	豚肉 高野豆腐 しやも チーフライ 鶏卵 豆腐 鶏卵 みそ 牛乳	精白米 油 白ごま 三温糖 薄力粉 パン粉 てん粉	しょうが パセリ キヤベツ 人参 小松菜 もやし えのき	水 料理酒 みりん 醤油 白ごしょう だし削り節	729 Kcal 29.9g
21	ごはん 春巻き ツナキャベツ 卵アスター	○	豚肉 ツナ 鶏肉 鶏卵 牛乳	精白米 油 春雨 白ごま 三温糖 薄力粉	にんにく しょうが 長ねぎ たけのこ 干しいたけ にはら キャベツ もやし 玉ねぎ えのき	水 料理酒 塩 醤油 黒ごしょう だし汁 白ごしょう 鶏がら	769 Kcal 28.3g
24	卵あんかけチキーマン 焼肉サラダ キャベツポテト	○	豚肉 鶏卵 牛乳	精白米 ごま油 てん粉 上白糖 白ごま 油 さつまいろ 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 キヤベツ きゅうり	だし汁 料理酒 塩 醤油 黒ごしょう 酢 鶏がら	743 Kcal 24.0g
25	ごはん おかかふりかけ 卵焼きの甘酢あんかけ 野菜の春風和え 鶏ごぼう味噌汁	○	糸削り節 豆腐 鶏卵 鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ 牛乳	精白米 白ごま 三温糖 油 上白糖 てん粉 ごま油	人参 長ねぎ 干しいたけ たけのこ もやし キヤベツ 小松菜 しょうが にんにく ごぼう	水 醤油 だし汁 みりん 塩 料理酒 酢 だし削り節	741 Kcal 31.8g
26	照りマヨチキントースト ポテトサラダ グラムチマヨナー	○	鶏肉 チーズ のり あさり 牛乳 豆腐 生クリーム	食パン 油 三温糖 てん粉 マヨネーズ(卵なし) じゃが芋 上白糖 白いんげん豆 バター 薄力粉	にんにく しょうが 玉ねぎ とうもろこし 人参 キャベツ セロリ パセリ	料理酒 みりん 醤油 水 酢 塩 黒ごしょう 白ワイン 鶏がら 白ごしょう	753 Kcal 35.4g
27	ごはん イカのかりと揚げ 小松菜の磯和え 生揚げのピリ辛煮	○	いか のり 豚肉 生揚げ 牛乳	精白米 てん粉 油 白ごま 三温糖	しょうが 小松菜 人参 もやし にんにく 玉ねぎ えのき 白菜 にはら	水 料理酒 だし汁 みりん 醤油 鶏がら 塩 チンメンジャン トウバンジャン	735 Kcal 34.9g
28	ボンゴレットソースパッツァ グリーンサラダ パネナコッタのペリーソースかけ	○	豚肉 高野豆腐 あさり アガー 牛乳 生クリーム	スパゲチ アリーオー油 油 レンズ豆 てん粉 上白糖	にんにく しょうが 玉ねぎ トマト缶 小松菜 キヤベツ きゅうり ラズベリー ブルーベリー	白ワイン 水 鶏がら トマトチキンをアスターソース 中濃ソース 塩 黒ごしょう オレガノ バジル 酢 白ごしょう 赤ワイン	784 Kcal 34.1g

※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。