

令和5年 5月 献立表

<20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 体の質を整える	その他	エネルギー たんぱく質
1	ごはん ポテトコロケ ツナキャベツ 卵入りトマトスープ	○	豚肉 大豆 鶏肉 鶏卵 鶏卵 牛乳	精白米 油 じゃが芋 薄力粉 パン粉 でんぷん粉 マヨネーズ(卵なし)	玉ねぎ キヤベツ もやし セロリ 人参 小松菜 トマト缶	水 塩 黒こしよ 中濃ソース 白こしよ 鶏がら トマトケチャップ 赤ワイン 醤油	843 Kcal 28.9 g
2	豚丼 小松菜のすりごまあえ ★抹茶プリン 【行事食:八十八夜】	○	豚肉 アガー 生クリーム 牛乳	精白米 油 こんぱやく 三温糖 でんぷん粉 白ごま 甘納豆	にんにく しよが 玉ねぎ 長ねぎ えのき 小松菜 人参	水 料理酒 みりん 塩 醤油 抹茶	775 Kcal 31.4 g
8	親子丼 カリカリじこサラダ ★粕餅 【行事食:端午の節句】	○	鶏肉 鶏卵 のり ちりめんじゃこ こしあん 牛乳	精白米 油 上新粉 上白糖 ごま油	玉ねぎ みつば キヤベツ 人参	水 だし削り節 料理酒 みりん 塩 醤油 ちりめん 酢 黒こしよ 栞もちの葉	869 Kcal 37.5 g
9	★アロスコンボ ★キヌアサヌ ★ヒカロス 【世界の味めぐり:ペルー】	○	鶏肉 豚肉 牛乳	精白米 油 じゃが芋 キヌア 薄力粉 強力粉 さつまいも 上白糖 黒砂糖	にんにく 玉ねぎ 人参 赤ピーマン とちもろこし セロリ キヤベツ 小松菜 かぼちゃ	だし汁 料理酒 塩 コリアンダー グリン パンリカ 黒こしよ 水 鶏がら ローリエ 白ワイン 醤油 パン酵母 シナモン	737 Kcal 26.1 g
10	★卵入りナシゴレン ★ソトアヤム(春雨入りチキンスープ) ★ピザンゴレン(揚げバナナ) 【世界の味めぐり:インドネシア】	○	鶏肉 えび 鶏卵 すしら卵 鶏肉 牛乳	精白米 油 上白糖 粉糖 薄力粉 粉糖	しょうが にんにく ピーマン 赤ピーマン パセリ とうがらし セロリ 玉ねぎ キヤベツ ねぎ	だし汁 料理酒 塩 パン酵母 シナモン	746 Kcal 28.1 g
11	手作りカレーパン ツナマヨポテトサラダ コンソメスープ	○	豚肉 ソナ 鶏肉 牛乳	強力粉 上白糖 油 バター 米粉(卵なし) マヨネーズ(卵なし)	玉ねぎ 人参 きゅうり キヤベツ にんにく とうもろこし パセリ クリームコーン	パン酵母 塩 カレー粉 黒こしよ ナツメグ トマトケチャップ ウスターソース だし汁 水 鶏がら ローリエ	727 Kcal 29.5 g
12	ごはん 鯛のこま味噌がけ こんにやくと豚肉の炒め物 かきたま汁	○	さば 豚肉 豆腐 鶏卵 牛乳	精白米 白ごま 上白糖 油 こんにやく ごま油 でんぷん	しょうが にんにく 人参 小松菜	水 料理酒 醤油 だし汁 みりん 塩 だし削り節	720 Kcal 35.0 g
15	★シーフードパエリア ★ソパアボ ★かぼちやのチロス 【世界の味めぐり:スペイン】	○	鶏肉 いか えび あさり ペーコン 鶏卵 豆腐 牛乳	精白米 三温糖 白ごま 油 里芋 こんにやく 上白糖 じゃが芋 ごま油	しょうが ごぼう 干しいたけ 大根 人参 さやいんげん にんにく 長ねぎ にら 甘夏	だし汁 白ワイン 塩 黒こしよ トマトケチャップ 鶏がら パンリカ ペーキングパウダー コロア	741 Kcal 27.2 g
16	かつおお燗 ぐる煮 にら入リスダマナ豚汁 【◎特別栽培産物】	○	鶏肉 ソナ 牛乳	精白米 油 でんぷん粉 薄力粉 はちみつ 油 グラニュー糖	にんにく しよが 玉ねぎ もやし 白菜 小松菜 キヤベツ 人参	水 醤油 料理酒 みりん だし汁 だし削り節	707 Kcal 36.3 g
17	白菜と豚肉のあんがけ丼 小松菜とツナ和え ★じゃがいもの味比べ 【味比べシリーズ】	○	豚肉 ソナ 牛乳	精白米 油 でんぷん粉 じゃが芋	にんにく しよが 玉ねぎ もやし 白菜 小松菜 キヤベツ 人参	水 醤油 料理酒 みりん だし汁 だし削り節	734 Kcal 28.7 g
18	コンパニョーロ ★コチーシバイ ★スモウチアブロス(押入り野菜スープ) ★河内鹿柑 【世界の味めぐり:イギリス】	○	豚肉 高野豆腐 チーズ レンズ豆 牛乳	精白米 三温糖 薄力粉 油 ごま油 こんにやく	人参 ごぼう れんこん えのき 大根 長ねぎ	水 醤油 料理酒 みりん だし汁 だし削り節	766 Kcal 32.0 g
19	しいやも 青のり しよまつ揚げ 大豆 五目金平 生揚げの呉汁 【食青の日】	○	のり あさり しいやも 青のり しよまつ揚げ 大豆 生揚げ わかめ みそ 牛乳	精白米 三温糖 薄力粉 油 ごま油 こんにやく	人参 ごぼう れんこん えのき 大根 長ねぎ	水 醤油 料理酒 みりん だし汁 だし削り節	726 Kcal 30.6 g
22	★ソイガー(鶏おこわ) ★春雨サラダ ★えびのフオー 【世界の味めぐり:ベトナム】	○	鶏肉 えび 牛乳	精白米 もちもち米 上白糖 油 春雨 白ごま 米粉めん(フオー)	しょうが にんにく 長ねぎ 玉ねぎ 大根 ちりめん 人参 小松菜 かぶ メロン	水 醤油 料理酒 みりん だし汁 だし削り節	714 Kcal 27.8 g
23	ごはん 鯛のチーズ焼き わかめときゅうりの香味醤油和え 小松菜団子のすまし汁	○	さけ チーズ わかめ 鶏肉 豆腐 牛乳	精白米 白ごま 白玉粉	にんにく しよが 長ねぎ 玉ねぎ 大根 ちりめん 人参 小松菜 かぶ メロン	水 料理酒 塩 醤油 だし削り節	724 Kcal 36.4 g
24	大根と豚肉のスタグミナ丼 切り干し大根の華風和え オレレンジ寒天フルーツポンチ	○	豚肉 寒天 牛乳	精白米 油 でんぷん粉 上白糖 白ごま	にんにく しよが 長ねぎ 玉ねぎ 大根 ちりめん 人参 小松菜 かぶ メロン	水 料理酒 塩 醤油 だし削り節	749 Kcal 27.1 g
25	きな粉トースト スペインチキンサラダ かぶと鶏肉のクリームシチュー 【◎特別栽培産物】	○	きな粉 鶏肉 白いんげん豆 牛乳	食パン バター はちみつ オリブ油 油 上白糖 薄力粉	にんにく 玉ねぎ キヤベツ 小松菜 人参 エリノギ かぶ メロン	白ワイン 塩 黒こしよ トマトケチャップ チリメンパウダー カレー粉 酢 水 鶏がら 白こしよ	742 Kcal 29.3 g
26	ごはん ひじきのふりかけ 卵焼きのぼろあんかけ 小松菜のこま和え あさりの味噌汁	○	ひじき 糸削り節 豆腐 鶏卵 豚肉 みそ 油揚げ わかめ あさり 八丁みそ 牛乳	精白米 油 白ごま 上白糖 でんぷん粉	人参 長ねぎ しいたけ 玉ねぎ しいたけ 長ねぎ 人参 小松菜 えのき	水 料理酒 醤油 だし削り節	765 Kcal 34.6 g
29	たけのこごはん ハサのブライ 野菜の香味醤油和え 鶏ごぼう味噌汁	○	鶏肉 ハサ 油揚げ 豆腐 みそ 牛乳	精白米 薄力粉 パン粉 油 白ごま 上白糖	新たけのこ キヤベツ もやし 小松菜 長ねぎ にんにく ごぼう 人参	水 料理酒 みりん 塩 醤油 白こしよ オールスパイス 中濃ソース だし削り節	740 Kcal 36.4 g
30	ジャージャーうどん ゴマドレサラダ ママーラーカオ(蒸しパン)	○	豚肉 高野豆腐 みそ 八丁みそ 鶏卵 豆乳 牛乳	うどん ごま油 油 三温糖 でんぷん粉 白ごま 上白糖 薄力粉	しいたけ 玉ねぎ しいたけ 長ねぎ 人参 小松菜 えのき	白ワイン 塩 黒こしよ トマトケチャップ チリメンパウダー カレー粉 酢 水 鶏がら 白こしよ	771 Kcal 31.7 g
31	シーフードカレーライス 青のり大豆入りサラダ 青のりわか	○	あさり えび いか 大豆 青のり 牛乳	精白米 油 じゃが芋 バター 薄力粉 でんぷん粉 上白糖	にんにく しよが 人参 玉ねぎ トマト缶 キヤベツ もやし 小松菜 すいか	水 白ワイン カレー粉 鶏がら ローリエ 塩 醤油 黒こしよ トマトケチャップ 中濃ソース ウスターソース ガラムマサラ	800 Kcal 28.3 g

※令和4年3月より、港区の栄養価基準が変更されました。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。