

令和5年 11月 献立表

港区立高陵中学校

給食回数20回

日	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水	ご飯 ホッケのバター焼き 春雨炒め 根菜の豚汁	○	ほっけ 豚肉 豆腐 みそ	精白米 バター 油 春雨 白ごま ごま油 こんにゃく 里芋	にんにく 人参 にはら 大根 ごぼう れんこん 長ねぎ	水 だし汁 醤油 みりん だし削り節 料理酒	722 kcal 32.9 g
2木	チキンピラフ ★パステイス・チ・バカリヤウ (たらのココック) ★カルド ヴェルデ (ポテトスープ) ★世界の味めぐり: ポルトガル	○	鶏肉 すけとうだら チヨリソ	精白米 油 バター じゃが芋 薄力粉 オリーブ油	にんにく 玉ねぎ 人参 小松菜	だし汁 パセリ 塩 醤油 こしょう 水 鶏がら ローリエ	734 kcal 23.4 g
6月	カレーうどん 肉まん ワカメサラダ	○	豚肉 油揚げ かまぼこ わかめ	うどん でん粉 薄力粉 上白糖 油 ごま油 白ごま	玉ねぎ 人参 長ねぎ 小松菜 しょうが たけのこ 干しいたけ にはら もやし にんにく	だし汁 塩 醤油 水 だし昆布 だし削り節 料理酒 みりん カレー粉 こしょう パン酵母 ベーキングパウダー 酢	745 kcal 28.6 g
7火	ハヤシライス コロコロポテトサラダ りんごの味比べ	○	レンズ豆 豚肉	精白米 油 米粉 じゃが芋 上白糖	にんにく 玉ねぎ エリンギ 人参 きゅうり とうもろこし りんご	水 赤ワイン 鶏がら ローリエ トマトケチャップ トマトピューレ 中濃ソース デミグラスソース 塩 こしょう だし汁 酢	739 kcal 25.9 g
8水	卵チャーハン カミカミ大豆とイカの甘辛揚げ 白菜と豚肉の中華スープ 夢オレンジ	○	豚肉 鶏卵 大豆 いか	精白米 ごま油 油 でん粉 白ごま 三温糖	にんにく しょうが 長ねぎ 人参 玉ねぎ 干しいたけ えのき 白菜 夢オレンジ	だし汁 料理酒 塩 醤油 こしょう みりん 水 鶏がら	714 kcal 35.6 g
9木	ご飯 おかかふりかけ 鮭のチーズ焼き 小松菜のごま和え さつま汁 レーズンパン	○	糸削り節 さけ チーズ 鶏肉 油揚げ みそ	精白米 白ごま 三温糖 上白糖 ごま油 こんにゃく さつま芋	小松菜 もやし 人参 ごぼう 大根 長ねぎ	水 醤油 料理酒 塩 だし汁 だし削り節	760 kcal 38.3 g
10金	★ムサカ (なす入りグラタン) ★ファツラーダ (白いんげん豆のトマトスープ) ★世界の味めぐり: ギリシャ	○	豚肉 レンズ豆 牛乳 生クリーム チーズ 白いんげん豆	ブドウパン 油 じゃが芋 バター 薄力粉 オリーブ油	にんにく 玉ねぎ 人参 なす トマト缶	赤ワイン 塩 こしょう ナツメグ トマトケチャップ 中濃ソース だし汁 パセリ 水 鶏がら ローリエ トマトピューレ タイム	769 kcal 30.6 g
13月	秋野菜のカレーライス 豆腐サラダ ◎洋梨 (特別栽培農産物)	○	鶏肉 豆腐	精白米 油 さつま芋 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 ほんしめじ エリンギ まいたけ れんこん トマト缶 キャベツ もやし きゅうり 長ねぎ 洋梨	水 カレー粉 鶏がら 醤油 ローリエ 塩 こしょう 酢 コリアンダー 中濃ソース ウスターソース ガラムマサラ クミン トマトケチャップ	767 kcal 22.7 g
14火	鱈の蒲焼き丼 野菜の磯和え 沢煮鮭	○	いわし のり 豚肉	精白米 でん粉 油 三温糖	しょうが 人参 白菜 小松菜 ごぼう 大根 えのき 長ねぎ サヤエンドウ	水 料理酒 だし汁 みりん 醤油 塩 だし削り節 こしょう	741 kcal 29.5 g
15水	しらす入りわかめご飯 静岡風おでん ツナキャベツ ◎みかん (特別栽培農産物)	○	わかめごはんの葉 しらす干し 昆布 ちくわ 揚げポール 黒はんぺん がんもどき ツナ うずら卵 かつお節 青のり	精白米 白ごま こんにゃく 三温糖 マヨネーズ(卵なし)	大根 キャベツ もやし みかん	水 だし削り節 料理酒 みりん 醤油 塩 こしょう	728 kcal 29.9 g
16木	★手作りシナモンロールパン ツナ入りマカロニサラダ 鶏肉のトマトシチュー ★世界の味めぐり: スウェーデン	○	牛乳 ツナ 鶏肉 白いんげん豆	強力粉 上白糖 油 バター 三温糖 マカロニ じゃが芋 薄力粉	キャベツ 人参 小松菜 にんにく 玉ねぎ しめじ トマト缶	パン酵母 塩 塩 シナモン 酢 こしょう 水 鶏がら ローリエ トマトケチャップ 中濃ソース 赤ワイン チリパウダー	737 kcal 29.7 g
17金	高野豆腐と豚のそぼろ丼 あんかけ汁 りんご	○	鶏肉 高野豆腐 鶏卵 のり 豚肉 豆腐	精白米 油 三温糖 でん粉	しょうが 玉ねぎ 干しいたけ 人参 えのき 白菜 小松菜 りんご	水 だし汁 料理酒 みりん 醤油 塩 だし削り節	748 kcal 30.0 g
20月	クリームスダゲティ 人参ドレッシングサラダ ★パンスカック (パンケーキ) ★世界の味めぐり: フィンランド	○	鶏肉 牛乳 チーズ 生クリーム 鶏卵	スダゲティ オリーブ油 油 バター でん粉 上白糖 薄力粉 強力粉	にんにく 玉ねぎ ほんしめじ ほうれん草 小松菜 キャベツ きゅうり とうもろこ 人参 いちごジャム	水 鶏がら ローリエ 塩 こしょう 赤ワイン バニラエッセンス 酢	735 kcal 29.3 g
21火	★マクブラス (スパイシーなチキンピラフ) ★ファトウーシュー (クルトン入りサラダ) ★レンティルスープ (レンズ豆のポタージュ) コーヒーゼリー ★世界の味めぐり: カタール	○	鶏肉 レンズ豆 アガー 生クリーム	精白米 油 オリーブ油 ビタパン 上白糖 じゃが芋 バター	にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ 人参 きゅうり	だし汁 ターメリック 塩 クミン トマトペースト こしょう ガラムマサラ コリアンダー シナモン パプリカ 酢 水 ローリエ 鶏ガラ オレガノ パセリ インスタントコーヒー	749 kcal 28.3 g
22水	ご飯 メダイのメンチカツ 明白菜とツナ和え 江戸甘味噌の小松菜の味噌汁	○	めだたい 高野豆腐 ツナ 油揚げ 豆腐 江戸甘みそ	精白米 でん粉 薄力粉 油 パン粉 マヨネーズ(卵なし)	にんにく しょうが 玉ねぎ 明白菜 キャベツ えのき 長ねぎ 小松菜	水 塩 こしょう 中濃ソース だし削り節	844 kcal 32.8 g
24金	ご飯 カレーじゃこふりかけ 卵焼きの大豆そぼろあんかけ じゃがいも炒め 八丁味噌のなめこの味噌汁	○	ちりめんじゃこ 豆腐 鶏卵 豚肉 大豆 みそ 油揚げ 豆腐 わかめ 八丁みそ	精白米 ごま油 白ごま 油 上白糖 三温糖 でん粉 じゃが芋	にんにく 玉ねぎ しょうが 長ねぎ 干しいたけ たけのこ みつば 葉ねぎ なめこ 人参	水 塩 カレー粉 だし汁 みりん 醤油 料理酒 だし削り節	765 kcal 36.4 g
27月	ご飯 ザンギ(鶏の唐揚げ) 野菜の香味醤油和え 北海道味噌の石狩鍋	○	鶏肉 豆腐 さけ みそ	精白米 でん粉 油 白ごま ごま油	しょうが にんにく キャベツ もやし 小松菜 長ねぎ 人参 大根 しめじ 白菜	水 料理酒 塩 醤油 だし削り節	833 kcal 39.0 g
28火	かきあげ丼 小松菜と白菜の和え物 かき玉味噌汁	○	いか もくわ 鶏卵 豆腐 みそ	精白米 薄力粉 でん粉 油 三温糖	人参 玉ねぎ みつば 白菜 しょうが 小松菜 えのき	水 料理酒 塩 だし汁 みりん 醤油 だし削り節	812 kcal 29.9 g
29水	チリビーンズライス ポテトサラダ りんごの味比べ	○	金時豆 大豆 レンズ豆 豚肉 高野豆腐 チーズ	精白米 油 米粉 じゃが芋 上白糖	にんにく 玉ねぎ 人参 トマト缶 キャベツ りんご	水 トマトケチャップ 酢 中濃ソース 赤ワイン こしょう オレガノ だし汁 ナツメグ チリパウダー	781 kcal 27.8 g
30木	ご飯 のりとあさりの佃煮 チーズ入りししゃもの包み揚げ こんにゃくと豚肉の炒め物 鶏ごぼう味噌汁	○	のり あさり ししゃも チーズ 豚肉 鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ	精白米 三温糖 薄力粉 香巻きの皮 油 こんにゃく 白ごま ごま油	にんにく 玉ねぎ にはら ごぼう 人参 長ねぎ	水 醤油 料理酒 こしょう みりん 塩 だし削り節	739 kcal 33.3 g

※令和4年3月より、港区の栄養基準が変更になりました。新基準に合わせて献立を作成しています。
※食材の都合により、献立を変更することがあります。