

令和5年 12月 献立表

給食回数 16回

港区立高陵中学校

日	主食	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 金	フィットチーネのポロネーゼ スパイシー大豆入りサラダ スイートポテト	○	牛乳 豚肉 レンズ豆 チーズ 大豆 生クリーム	フィットチーネ オリーブ油 油 せん粉 上白糖 さつまいも バター	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 トマト缶 キャベツ もやし 小松菜	トマトケチャップ 赤ワイン ウスターソース 中濃ソース 塩 こしょう オレガノ バジル ナツメグ カレー粉 コリアンダー チリパウダー 酢 バニラエッセンス みりん	882 kcal 32.4 g
4 月	ご飯 ハタハタの唐揚げ こんにやくと鶏肉の炒め物 きりたんぼ鍋	○	牛乳 ハタハタ 鶏肉 鶏肉 油揚げ	精白米 せん粉 油 こんにやく 白ごま ごま油 きりたんぼ	にんにく 玉ねぎ 小松菜 ごぼう ほんしめじ 長ねぎ 白菜	水 料理酒 塩 こしょう みりん 醤油 鶏がら	749 kcal 30.0 g
5 火	バーベキューチキンバーガー ツナマヨポテトサラダ 米粉マカロニ入りチキンスープ	○	牛乳 鶏肉 ツナ 白いんげん豆	丸パン 油 三温糖 マヨネーズ(卵なし) じゃが芋 米粉マカロニ	キャベツ にんにく玉ねぎ 人参 きゅうり 小松菜	塩 こしょう 料理酒 トマトケチャップ 醤油 ウスターソース からし 水 鶏がら	723 kcal 34.4 g
6 水	マヨネー豆腐丼 ゴマドレサラダ ◎りんご (特別栽培農産物)	○	牛乳 豚肉 高野豆腐 豆腐 みそ 八丁みそ	精白米 油 三温糖 せん粉 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 もやし りんご	水 鶏がら 料理酒 塩 醤油 テンメンジャン トウバンジャン 酢	770 kcal 30.1 g
7 木	ご飯 ホキのフライ わかめときゅうりの香味醤油和え 生揚げの呉汁	○	牛乳 ホキ わかめ 大豆 生揚げ みそ	精白米 薄力粉 パン粉 油 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 こしょう 中濃ソース 醤油 だし汁 だし削り節	754 kcal 33.8 g
8 金	ターメリックライスのシーフードクリームソースがけ コーンサラダ ◎みかん (特別栽培農産物)	○	牛乳 鶏肉 いか あさり 生クリーム チーズ	精白米 油 バター 薄力粉 上白糖	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 マッシュルーム ほうれん草 小松菜 キャベツ きゅうり とうもろこし みかん	水 ターメリック 塩 酢 白ワイン こしょう 鶏がら	835 kcal 31.1 g
11 月	ご飯 春巻き カリカリじゃこサラダ 中華風コーンスープ	○	牛乳 豚肉 鶏肉 ちりめんじゃこ 鶏卵	精白米 油 春雨 せん粉 ごま油 春巻きの皮 薄力粉	にんにく しょうが 長ねぎ たけのこ 干しいたけ 人参 キャベツ 小松菜 玉ねぎ とうもろこし クリームコーン	水 料理酒 塩 醤油 酢 こしょう だし汁 鶏がら	789 kcal 30.9 g
12 火	チキンライス 卵焼きのデミグラスソースがけ ABCスープ	○	牛乳 鶏肉 豆腐 鶏卵 白いんげん豆	精白米 バター 油 上白糖 マカロニ	玉ねぎ 人参 キャベツ 小松菜	だし汁 トマトケチャップ 塩 こしょう パプリカ みりん 赤ワイン 醤油 中濃ソース 水 鶏がら	728 kcal 30.5 g
13 水	ご飯 鮭のチャンチャン焼き 小松菜のごま和え いも団子汁	○	牛乳 さけ みそ 鶏肉 油揚げ	精白米 油 三温糖 バター 白ごま 上白糖 じゃが芋 せん粉	キャベツ 人参 えのき 玉ねぎ 小松菜 もやし ごぼう 大根 長ねぎ	水 料理酒 みりん 塩 醤油 こしょう だし汁 だし削り節	721 kcal 35.6 g
14 木	冬野菜のカレーライス グリーンサラダ パンナコッタのいちごソースがけ	○	牛乳 豚肉 アガー 生クリーム	精白米 油 バター 薄力粉 上白糖	にんにく しょうが 人参 玉ねぎ れんこん 大根 白菜 かぶ フロッコリー 小松菜 トマト缶 キャベツ きゅうり いちごジャム	水 鶏がら 豚骨 ローリエ 塩 醤油 こしょう トマトケチャップ カレー粉 中濃ソース ウスターソース ガラムマサラ クミン 酢 コリアンダー 赤ワイン	847 kcal 23.5 g
15 金	ご飯 鯖のおろしがけ じゃがいもと鶏肉の炒め物 にらたま汁	○	牛乳 さば 鶏肉 豆腐 鶏卵	精白米 せん粉 油 上白糖 ごま油 じゃが芋	しょうが 大根 にんにく 玉ねぎ 万能ねぎ 人参 えのき にら	水 料理酒 塩 こしょう 醤油 だし汁 みりん だし削り節	778 kcal 33.8 g
18 月	ご飯 イカメンチ わかめのジュージュ焼き せんべい汁 ◎みかん (特別栽培農産物)	○	牛乳 いか わかめ 糸削り節 鶏肉 油揚げ	精白米 薄力粉 油 ごま油 白ごま かやせせんべい	しょうが 玉ねぎ キャベツ にんにく 長ねぎ ごぼう 人参 ほんしめじ 小松菜 みかん	水 料理酒 醤油 塩 だし削り節	756 kcal 30.1 g
19 火	★メープルトースト ★プーティン ★サーモンチャウダー ◎りんご (特別栽培農産物) ★世界の味めぐり：カナダ	○	牛乳 チーズ 鶏肉 さけ 牛乳 豆乳 生クリーム	無塩食パン バター メープルシロップ じゃが芋 油 バター 薄力粉	玉ねぎ 人参 りんご	塩 こしょう だし汁 ウスターソース 赤ワイン トマトケチャップ 白ワイン パセリ 水 鶏がら	752 kcal 30.0 g
20 水	ご飯 つくね焼き 野菜のごま和え かき玉汁	○	牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐 高野豆腐 鶏卵	精白米 三温糖 せん粉 白ごま 上白糖	しょうが 玉ねぎ 長ねぎ 小松菜 キャベツ もやし 人参 えのき	水 料理酒 塩 醤油 だし汁 みりん だし削り節	750 kcal 34.5 g
21 木	カレーピラフ 野菜スープ ガトーショコラ	○	牛乳 鶏肉 ひよこ豆 鶏卵	精白米 油 バター チョコレート 薄力粉 上白糖 粉糖	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 とうもろこし キャベツ 小松菜	だし汁 料理酒 塩 醤油 カレー粉 ターメリック 水 こしょう 鶏がら ココア	881 kcal 22.9 g
22 金	◆かぼちゃのほうとう せいだのたまじ ◆柚子はちみつゼリー ◆行事食：冬至	○	牛乳 豚肉 豚肉 油揚げ みそ アガー	ほうとうめん 油 じゃが芋 油 白ごま 三温糖 ごま油 上白糖 はちみつ	ごぼう 干しいたけ 人参 大根 白菜 長ねぎ かぼちゃ ゆず	だし汁 塩 醤油 水 だし削り節 みりん	740 kcal 25.7 g

※令和4年3月より、港区の栄養価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。