

令和6年 1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
10 水	鮭茶漬 ◆七福なます ◆白玉入りおしるこ ◆行事食：お正月・鏡開き	○	牛乳 鮭 のり 油揚げ 小豆	精白米 ごま油 三温糖 こんにゃく 冷凍白玉	葉ねぎ れんこん きゅうり 切干大根 人参 干しいたけ	水 料理酒 みりん 塩 こしょう だし削り節 だし汁 だし昆布 薄口醤油 酢	735 kcal 24.8 g
11 木	ご飯 おみくじコロケ カリカリじゃこサラダ 野菜スープ	○	牛乳 豚肉 うずら卵 チーズ ウインナー ちりめんじゃこ	精白米 油 じゃが芋 薄力粉 パン粉 油 ごま油	玉ねぎ キャベツ 人参 とうもろこし	水 塩 こしょう 中濃ソース 酢 醤油 鶏がら 料理酒	803 kcal 27.2 g
12 金	親子丼 小松菜のすりごま和え ◎りんご（特別栽培農産物）	○	牛乳 肉 鶏卵 のり	精白米 でん粉 三温糖 白ごま	玉ねぎ みつば 小松菜 人参 もやし りんご	水 だし削り節 料理酒 みりん 塩 醤油	755 kcal 30.2 g
15 月	カレーライス ごぼうチップスサラダ みかん	○	牛乳 豚肉	精白米 油 じゃが芋 バター 薄力粉 油 上白糖	にんにく しょうが 人参 玉ねぎ トマト缶 ごぼう キャベツ 小松菜 とうもろこし みかん	水 カレー粉 鶏がら ローリエ 塩 醤油 こしょう 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 クミン コリアンダー 酢	766 kcal 24.9 g
16 火	ガーリックライス 人参ドレッシングサラダ ブラウンシチュー	○	牛乳 ベーコン 豚肉	精白米 油 バター 上白糖 じゃが芋 薄力粉 三温糖	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 とうもろこし 小松菜 キャベツ きゅうり エリンギ トマト缶	水 料理酒 塩 醤油 こしょう 酢 鶏がら トマトケチャップ ウスターソース 赤ワイン	721 kcal 24.4 g
17 水	ご飯 ホキのフライ キャベツときゅうりの華風和え 豚汁	○	牛乳 ホキ 豚肉 豆腐 みそ	精白米 薄力粉 パン粉 油 白ごま ごま油 こんにゃく じゃが芋	キャベツ きゅうり しょうが にんにく 長ねぎ ごぼう 大根 人参 小松菜	水 料理酒 塩 こしょう 中濃ソース 醤油 だし削り節	725 kcal 31.4 g
18 木	フレンチトースト リヨネーズポテ パンキンポタージュ ◎りんご（特別栽培農産物）	○	牛乳 生クリーム 鶏卵 ウインナー	食パン 上白糖 バター じゃが芋 油	にんにく 玉ねぎ かぼちゃ りんご	バニラエッセンス 塩 こしょう パセリ 水 鶏がら ローリエ	724 kcal 24.0 g
19 金	ご飯 ◆芝の浦特製若鶏のから揚げ 野菜の香味醤油和え かき玉汁 ◆商店街コラボメニュー	○	牛乳 鶏肉 豆腐 鶏卵	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 えのき	水 醤油 料理酒 塩 だし削り節	781 kcal 31.7 g
22 月	ムロ節ごはん イカのかりんと揚げ 糸寒天の香味醤油和え ちゃんこ鍋	○	牛乳 むろあじ いか 糸寒天 鶏肉 豆腐	精白米 でん粉 油 白ごま 三温糖 ごま油	しょうが キャベツ きゅうり 長ねぎ にんにく 玉ねぎ えのき 人参 白菜	水 醤油 料理酒 だし汁 みりん 塩 鶏がら 薄口醤油 こしょう	737 kcal 37.2 g
23 火	★ジャンバラヤ コーンサラダ ★クラムチャウダー オレンジゼリー ★世界の味めぐり	○	牛乳 鶏肉 あさり 豆乳 生クリーム アガー	精白米 油 バター 上白糖 薄力粉	にんにく 玉ねぎ 赤ピーマン ピーマン 小松菜 キャベツ きゅうり とうもろこし 人参 みかんジュース みかん缶	だし汁 塩 こしょう 鶏がら 水 トマトケチャップ 白ワイン チリパウダー 酢 パセリ	733 kcal 27.5 g
24 水	◆焼きおにぎり ◆鮭の塩焼き ◆白菜ときゅうりの浅漬け 芋煮 ◆行事食：全国学校給食週間	○	牛乳 鮭 豚肉 生揚げ	精白米 ごま油 こんにゃく じゃが芋 里芋	白菜 きゅうり 人参 しょうが 大根 長ねぎ	水 みりん 醤油 料理酒 塩 だし削り節	725 kcal 34.2 g
25 木	キムチチャーハン 大学芋 鶏入りわかめスープ	○	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ 鶏卵	精白米 ごま油 さつまいも 油 黒ごま 三温糖 水あめ 白ごま でん粉	玉ねぎ キムチ 人参 えのき 長ねぎ	だし汁 塩 醤油 みりん 酢 水 鶏がら 料理酒 こしょう	737 kcal 22.1 g
26 金	白ごまハニートースト スパイシーチキンサラダ かぶと鶏肉のクリームシチュー	○	牛乳 鶏肉	食パン バター はちみつ 上白糖 白ごま オリーブ油 油 じゃが芋 バター 薄力粉	にんにく エリンギ キャベツ 小松菜 人参 玉ねぎ かぶ	白ワイン 塩 こしょう 水 トマトケチャップ カレー粉 チリパウダー 酢 鶏がら	728 kcal 27.9 g
29 月	ご飯 鯛の味噌マヨネーズ焼き 春雨炒め 鶏ごぼう味噌汁	○	牛乳 すけとうだら 豚肉 鶏肉 豆腐 みそ	精白米 マヨネーズ(卵なし) 油 春雨 白ごま ごま油	にんにく 人参 なら ごぼう 長ねぎ	水 料理酒 こしょう だし汁 醤油 みりん だし削り節	722 kcal 33.5 g
30 火	長崎ちゃんぽん じゃこの香味醤油和え カステラ	○	牛乳 豚肉 かまぼこ いか うずら卵 ちりめんじゃこ 鶏卵	ちゃんぽん麺 ごま油 油 でん粉 白ごま 上白糖 はちみつ 強力粉 中ざら糖	しょうが にんにく 人参 たけのこ もやし キャベツ 小松菜 長ねぎ	料理酒 水 鶏がら 豚骨 塩 醤油 こしょう みりん ベーキングパウダー	746 kcal 35.2 g
31 水	ご飯 卵焼きの甘酢あんかけ 野菜の華風和え じゃがいもの具汁	○	牛乳 豆腐 鶏卵 大豆 油揚げ わかめ みそ	精白米 油 上白糖 三温糖 でん粉 白ごま ごま油 じゃが芋	長ねぎ にんにく 干しいたけ たけのこ もやし キャベツ 小松菜 しょうが 人参 大根	水 だし汁 みりん 塩 酢 料理酒 醤油 だし削り節	721 kcal 29.4 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。