

令和6年 2月 献立表

給食回数 19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	1食あたり たんぱく質
1 木	マーボー豆腐丼 じゃこ大根のシンドレサラダ ◎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 ちりめんじゃこ	精白米 油 三温糖 でん粉 ごま油	にんにく しょうが 玉ねぎ 長ねぎ 人参 たけのこ きゅうり 大根 しそ 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	779 kcal 33.6 g
2 金	◆鯛の蒲焼き丼 ◆すまし汁 ◆きなこ大豆 ◆行事食：節分	○	牛乳 いわし 鶏肉 豆腐 かまぼこ 大豆 きな粉	精白米 でん粉 油 三温糖 上白糖	しょうが えのき 人参 菜の花	水 料理酒 だし汁 みりん 醤油 だし削り節 塩 薄口醤油	833 kcal 33.9 g
5 月	白菜と豚肉のあんかけ丼 ツナキャベツ ふかし芋	○	牛乳 豚肉 ツナ	精白米 油 でん粉 マヨネーズ(卵なし) さつま芋	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 もやし 白菜 キャベツ	水 料理酒 鶏がら 塩 醤油 こしょう	730 kcal 27.1 g
6 火	たこ飯 鶏肉の照り焼き 野菜のごま和え 大根の味噌汁	○	牛乳 たこ 鶏肉 みそ	精白米 白ごま 上白糖 でん粉	しょうが ごぼう 人参 小松菜 キャベツ もやし えのき 大根 長ねぎ	水 料理酒 みりん 塩 醤油 だし汁 だし削り節	728 kcal 33.4 g
7 水	★ブルコギ丼 ナムル 豚入りワカメスープ 甘平 ★世界の味めぐり：韓国	○	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ 鶏卵	精白米 はちみつ 油 こんにやく 三温糖 でん粉 白ごま ごま油	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 えのき 長ねぎ ピーマン 赤ピーマン もやし 小松菜 甘平	水 料理酒 醤油 コチュジャン 塩 こしょう 一味唐辛子 鶏がら	773 kcal 33.0 g
8 木	ご飯 ジャンボ揚げ餃子 野菜の磯和え じゃが芋と玉ねぎの味噌汁	○	牛乳 豚肉 高野豆腐 のり 油揚げ わかめ みそ	精白米 ごま油 薄力粉 きょうざの皮 油 じゃが芋	しょうが にんにく キャベツ 長ねぎ 人参 白菜 小松菜 玉ねぎ	水 料理酒 塩 醤油 こしょう だし汁 みりん だし削り節	722 kcal 25.8 g
9 金	かき玉うどん カレー肉まん かぶと白菜のピリ辛和え	○	牛乳 鶏肉 鶏卵 豚肉	うどん ごま油 でん粉 薄力粉 上白糖 油	人参 干しいた たけのこ 玉ねぎ 長ねぎ 小松菜 しょうが かぶ 白菜	水 鶏がら 料理酒 塩 酢 醤油 ベーキングパウダー パン酵母 カレー粉 ナツメグ ターメリック 一味唐辛子 トマトケチャップ ラー油 ウスターソース こしょう	745 kcal 31.4 g
13 火	ご飯 ◆ひごの屋の柔らかチキン南蛮 ◆塩昆布の炒め無限キャベツ 味噌けんちん汁 ◆商店街コラボメニュー	○	牛乳 鶏肉 鶏卵 塩昆布 油揚げ 豆腐 みそ	精白米 三温糖 でん粉 油 マヨネーズ(卵なし) 白ごま ごま油 こんにやく	にんにく 玉ねぎ ピクルス レモン果汁 キャベツ ごぼう 人参 大根 長ねぎ	水 塩 醤油 酢 パセリ だし削り節	788 kcal 36.8 g
14 水	シーフードピラフ 卵入りトマトスープ ガトーショコラ	○	牛乳 いか あさり 鶏肉 鶏卵	精白米 油 バター でん粉 チョコレート バター 薄力粉 上白糖 粉糖	玉ねぎ 人参 とうもろこし キャベツ 小松菜 トマト缶	だし汁 白ワイン 塩 醤油 こしょう 水 鶏がら トマトケチャップ ココア	899 kcal 28.3 g
15 木	ご飯 鯖のごま味噌がけ こんにやくと鶏肉の炒め物 かき玉汁	○	牛乳 さば みそ 豚肉 豆腐 鶏卵	精白米 白ごま 上白糖 油 こんにやく ごま油 でん粉	しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 えのき 小松菜	水 料理酒 醤油 だし汁 みりん 塩 だし削り節	718 kcal 34.9 g
16 金	◆ミルクパン ◆野菜ゴロゴロシチュー ◆5色サラダ りんごゼリー ◆2年生家庭科コラボメニュー	○	牛乳 豚肉 白いんげん豆 豆乳 アガー	ミルクパン 油 じゃが芋 バター 薄力粉 上白糖	玉ねぎ 人参 ブロッコリー 小松菜 キャベツ 赤ピーマン とうもろこし りんごジュース りんご缶	白ワイン 水 鶏がら 塩 こしょう 酢	735 kcal 27.1 g
19 月	ネギ塩カルピ丼 わかめときゅうりの香味醤油和え いちご	○	牛乳 豚肉 わかめ	精白米 ごま油 三温糖 でん粉 白ごま	にんにく 長ねぎ 玉ねぎ 人参 もやし 人参 キャベツ きゅうり いちご	水 料理酒 塩 醤油 こしょう	741 kcal 27.2 g
20 火	◆スバゲッティミートソース ◆ベーコンサラダ ◆オニオンスープ ◆2年生家庭科コラボメニュー	○	牛乳 豚肉 大豆 チーズ ベーコン	スバゲッティ オリーブ油 油 中ざら糖 バター 薄力粉 上白糖	にんにく 玉ねぎ キャベツ マッシュルーム トマトジュース 人参 きゅうり とうもろこし	赤ワイン トマトピューレ トマトケチャップ こしょう ウスターソース 中濃ソース 塩 鶏がら 酢 料理酒 醤油 パセリ	822 kcal 34.9 g
21 水	ホキの野菜あんかけ 小松菜のおかか和え 豚汁	○	牛乳 ホキ 糸削り節 豚肉 豆腐 みそ	精白米 でん粉 油 ごま油 こんにやく じゃが芋	しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 ピーマン 小松菜 もやし ごぼう 大根 長ねぎ	水 料理酒 醤油 だし汁 塩 薄口醤油 みりん だし削り節	724 kcal 30.4 g
22 木	ガーリックフランスパン ツナマヨポテトサラダ さつまいものポタージュ 清見オレンジ	○	牛乳 ツナ 生クリーム	ソフトフランスパン バター じゃが芋 さつま芋 マヨネーズ(卵なし)	にんにく 人参 きゅうり キャベツ 玉ねぎ 清見オレンジ	パセリ 塩 こしょう 水 鶏がら ローリエ	745 kcal 22.4 g
26 月	ドライカレーライス ポテトサラダ ◎デコボン (特別栽培農産物)	○	牛乳 豚肉 レンズ豆	精白米 バター 油 じゃが芋 上白糖	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 ピーマン トマト缶 キャベツ デコボン	水 カレー粉 ターメリック 赤ワイン トマトケチャップ ウスターソース 中濃ソース 塩 ガラムマサラ クミン コリアンダー こしょう 酢	769 kcal 26.0 g
27 火	ご飯 お好み焼き風卵焼き 小松菜のごま和え なめこの味噌汁	○	牛乳 豚肉 鶏卵 糸削り節 青のり 油揚げ 豆腐 みそ 八丁みそ	精白米 油 白ごま マヨネーズ(卵なし) 上白糖	キャベツ 小松菜 もやし 人参 長ねぎ なめこ	水 塩 こしょう だし汁 お好み焼きソース 醤油 だし削り節	727 kcal 30.1 g
28 水	抹茶揚げパン ハーブチキンサラダ マカロニのクリームシチュー	○	牛乳 鶏肉 白いんげん豆	ミルクパン 油 グラニュー糖 オリーブ油 上白糖 じゃが芋 マカロニ バター 薄力粉	にんにく 玉ねぎ キャベツ 小松菜 人参 ほんしめじ	抹茶 白ワイン こしょう 酢 バジル タイム 塩 水 鶏がら	770 kcal 29.8 g
29 木	ご飯 ししやものフリッター 切干大根の華風和え 生揚げのピリ辛煮	○	牛乳 ししやも 青のり 豚肉 生揚げ	精白米 薄力粉 油 白ごま ごま油 三温糖 でん粉	切干し大根 きゅうり 人参 もやし キャベツ しょうが にんにく 長ねぎ 玉ねぎ えのき 白菜 人参	水 料理酒 こしょう ベーキングパウダー 醤油 鶏がら みりん 塩 テンメンジャン トウバンジャン	774 kcal 30.1 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。