

令和6年 3月 献立表

給食回数14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人1日 たんぱく質
1金	◆ちらし寿司 小松菜のごま和え ◆すまし汁 ◆ひなまつりゼリー ◆行事食：ひな祭り	○	牛乳 あなご 鶏卵 鶏肉 豆腐 かまぼこ アガー 生クリーム	精白米 上白糖 三温糖 白ごま 油	れんこん 干しいたけ 人参 かんぴょう サヤエンドウ 小松菜 もやし えのき 長ねぎ みつば いちご	水 料理酒 だし昆布 酢 塩 だし汁 みりん 薄口醤油 醤油 だし削り節 抹茶	741 kcal 28.7 g
4月	小松菜としらすのペペロンチーノ ★マンハッタンクラムチャウダー チーズケーキ ★世界の味めぐり：アメリカ	○	牛乳 ベーコン しらす干し 鶏肉 あさり 白いんげん豆 チーズ 鶏卵 生クリーム	スパゲティ オリーブ油 油 上白糖 薄力粉	にんにく 玉ねぎ 小松菜 人参 トマト缶 レモン果汁	塩 こしょう 一味唐辛子 白ワイン パセリ 水 鶏がら ローリエ トマトピューレ トマトケチャップ 赤ワイン 醤油 パニラエッセンス	822 kcal 35.4 g
5火	★卵入りチャーハン ★ワントンスープ キャンディーポテト ★世界も味めぐり：中国	○	牛乳 豚肉 鶏卵	精白米 ごま油 油 ワントン皮 でん粉 さつまいも 三温糖 パター	にんにく しょうが 長ねぎ 人参 玉ねぎ なら えのき 小松菜	水 料理酒 塩 醤油 こしょう みりん 鶏がら	781 kcal 23.4 g
6水	鮭の玉ねぎソースがけ 春雨炒め 鶏ごぼろ味噌汁	○	牛乳 さけ 豚肉 鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ	精白米 油 上白糖 でん粉 春雨 白ごま ごま油	玉ねぎ にんにく 人参 なら ごぼう 長ねぎ	水 料理酒 だし汁 みりん 醤油 だし削り節	742 kcal 38.2 g
7木	ピラフ ★シュクメルリ（ガーリックシチュー） ゴマドレサラダ 清見オレンジ ★世界の味めぐり：ジョージア	○	牛乳 ツナ 鶏肉 生クリーム チーズ	精白米 油 パター じゃが芋 薄力粉 白ごま 上白糖 ごま油	玉ねぎ 人参 とうもろこし にんにく キャベツ もやし しょうが 清見オレンジ	だし汁 パセリ 塩 醤油 こしょう 水 鶏がら ローリエ 白ワイン 酢	849 kcal 31.4 g
8金	ご飯 ツナとチーズの卵焼き 小松菜のおかか和え 石狩鍋	○	牛乳 ツナ チーズ 豆腐 鶏卵 糸削り節 豆腐 さけ みそ	精白米 油	人参 小松菜 もやし 大根 しめじ 白菜 長ねぎ	水 だし汁 塩 醤油 みりん 料理酒 だし削り節	784 kcal 41.5 g
11月	大根と豚肉のスタミナ丼 野菜のごま和え 揚げたご焼き	○	牛乳 豚肉 たこ 青のり 糸削り節	精白米 油 でん粉 ごま油 白ごま 上白糖 じゃが芋	にんにく しょうが 長ねぎ 玉ねぎ 大根 なら 小松菜 キャベツ もやし 人参	水 料理酒 鶏がら みりん 塩 醤油 こしょう だし汁 お好み焼きソース	809 kcal 34.0 g
12火	ご飯 ホッケのバター焼き じゃがいもと鶏肉の炒め物 にらたま汁	○	牛乳 ほっけ 鶏肉 豆腐 鶏卵	精白米 パター ごま油 じゃが芋 白ごま でん粉	にんにく しょうが 人参 万能ねぎ えのき なら	水 醤油 料理酒 みりん 塩 だし削り節	738 kcal 38.5 g
13水	★チーズトースト ★クロケット コーンサラダ トマトスープ ★世界の味めぐり：オランダ	○	牛乳 チーズ 豚肉 鶏肉 白いんげん豆	食パン 油 じゃが芋 薄力粉 パン粉 上白糖	玉ねぎ 小松菜 キャベツ きゅうり とうもろこし 人参 トマト缶	パセリ 塩 こしょう 水 酢 鶏がら 赤ワイン トマトケチャップ 醤油	773 kcal 31.0 g
14木	わかめご飯 ハタハタの唐揚げ 小松菜のごま味噌和え 肉豆腐	○	牛乳 わかめごはんの素 はたはた みそ 豚肉 豆腐	精白米 白ごま でん粉 油 三温糖 こんにゃく	小松菜 キャベツ もやし 人参 玉ねぎ えのき さやいんげん	水 料理酒 塩 こしょう だし汁 醤油 だし削り節 みりん	752 kcal 37.1 g
15金	醤油ラーメン スパイシー大豆入りサラダ 白玉サイダーフルーツポンチ	○	牛乳 豚肉 なた 大豆	中華麺 ごま油 でん粉 油 上白糖 冷凍白玉	にんにく しょうが 人参 長ねぎ もやし 小松菜 キャベツ 玉ねぎ みかん缶 パイン缶 黄桃缶 りんご缶	水 鶏がら 豚骨 みりん 醤油 こしょう 塩 カレー粉 チリパウダー 酢 白ワイン サイダー	832 kcal 26.7 g
18月	◆お赤飯 鶏の唐揚げ 野菜の香味醤油和え ◆すまし汁 ◆行事食：卒業	○	牛乳 ささげ 鶏肉 豆腐 かまぼこ	精白米 もち米 黒ごま 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 えのき 人参	水 塩 料理酒 醤油 だし削り節 薄口醤油	816 kcal 34.8 g
21木	ヨーグルトフレンチトースト ツナマヨポテトサラダ ミートボール入りトマトシチュー いちご	○	牛乳 鶏卵 ヨーグルト ツナ 鶏肉 豚肉 白いんげん豆	食パン 上白糖 パター じゃが芋 マヨネーズ(卵なし) でん粉 油 薄力粉 三温糖	人参 きゅうり キャベツ しょうが にんにく 玉ねぎ ほんしめじ トマト缶 いちご	パニラエッセンス 塩 水 こしょう 鶏がら ローリエ 赤ワイン トマトケチャップ 中濃ソース	769 kcal 29.7 g
22金	豚玉丼 かぶと白菜のピリ辛和え ナタデココ入りぶどうゼリー	○	牛乳 豚肉 鶏卵 のり アガー	精白米 でん粉 三温糖 ごま油 上白糖	玉ねぎ みつば かぶ 白菜 人参 ぶどうジュース ナタデココ	水 だし削り節 料理酒 みりん 塩 醤油 酢 ラー油	781 kcal 31.6 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。