

令和7年9月 献立表

給食回数20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	エネルギー たんぱく質
1月	ドライカレーライスカロコロポテトサラダ ◎梨 【◎特別栽培農作物】	○	豚肉レンズ豆、高野豆腐、牛乳	精白米、油、バター、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、とうもろこし、梨	740 kcal 23.4 g
2火	鮎の味噌マヨネーズ焼き キャベツのツナ和え 小松菜団子のすまし汁	○	さけ、みそ、ツナ、鶏肉豆腐、牛乳	精白米、ごま油、マヨネーズ(卵なし)、白玉粉	キャベツ、人参、えのき、大根、みつば、小松菜	762 kcal 35.0 g
3水	ルーローフアン 春雨サラダ ◎りんご 【◎特別栽培農作物】	○	豚肉、うすら卵、牛乳	精白米、ごま油、でん粉、上白糖、春雨、油	しょうが、にんにく、玉ねぎ、たけのこ、大根、干しいたけ、人参、キャベツ、きゅうり、りんご	744 kcal 27.0 g
4木	さんまごぼん ひき菜入り こつゆ	○	さんまのり、油揚げ、ほたてがし、牛乳	精白米、三温糖、白ごま、油、里芋、にんにく、やう、麩	しょうが、大根、人参、干しいたけ、長ねぎ、きくらげ、小松菜	721 kcal 27.2 g
5金	コーンブレッド チヨップドサラダ ポーケビーンズ	○	牛乳、鶏卵、ひよこ豆、ベークン、豚肉、大豆、牛乳	薄力粉、コーンミール、上白糖、はちみつ、油、バター、じゃが芋、三温糖	キャベツ、人参、小松菜、とうもろこし、玉ねぎ、にんにく、セロリ、トマト缶	879 kcal 29.4 g
8月	ご飯 鮎のレモンソースがけ さつま揚げ入り五目金平 さつま汁	○	たら、さつま揚げ、鶏肉、油揚げ、みそ、牛乳	精白米、油、バター、ごま油、にんにく、やう、三温糖、さつま芋	にんにく、玉ねぎ、赤ピーマン、黄ピーマン、レモン、人参、ごぼう、れんこん、大根、長ねぎ	710 kcal 32.7 g
9火	えびチヤアハン 菊花シュウマイ キャベツときゅうりの華風和え 卵入り酸辣湯	○	豚肉、えび、鶏肉、豆腐、鶏卵、牛乳	精白米、ごま油、もち米、でん粉、白ごま	にんにく、しょうが、長ねぎ、人参、玉ねぎ、干しいたけ、キャベツ、きゅうり、たけのこ、チンゲンサイ、えのき	742 kcal 37.7 g
10水	高野豆腐と卵のそぼろ丼 沢煮椀 ◎梨 【◎特別栽培農作物】	○	鶏肉、高野豆腐、鶏卵のり、豚肉、牛乳	精白米、油、三温糖	しょうが、玉ねぎ、干しいたけ、人参、大根、長ねぎ、みつば、梨	746 kcal 29.5 g
11木	ご飯 けいちゃん ごま酢和え すたて汁	○	鶏肉、みそ、豚肉、煮干し、大豆、牛乳	精白米、油、緑豆、春雨、三温糖、白ごま	にんにく、人参、キャベツ、ピーマン、小松菜、白菜、もやし、大根、長ねぎ、きくらげ	749 kcal 35.8 g
12金	醤油ラーメン 白菜と油揚げのカリカリサラダ ◎白玉フルーツポンチ 【◎リクエスト給食】	○	豚肉、わかめ、なると、油揚げ、牛乳	中華鍋、ごま油、油、上白糖、冷凍白玉	にんにく、しょうが、長ねぎ、もやし、小松菜、白菜、人参、黄喉豆、みかん缶、パイナップル	786 kcal 26.2 g
16火	わかめご飯 お好み焼き風卵焼き 野菜の香味醤油和え 肉吸い	○	わかめ、ごはんの葉、豚肉、鶏卵、糸削り筋、青のり、豆腐、牛乳	精白米、白ごま、油、マヨネーズ(卵なし)、ごま油	キャベツ、もやし、小松菜、長ねぎ、にんにく、しょうが、玉ねぎ	723 kcal 30.8 g
17水	カレーじゃこふりかけ ししやものごま焼き 春雨炒め 生揚げのピリ辛煮	○	ちりめんじゃこ、ししやも、豚肉、生揚げ、牛乳	精白米、油、白ごま、春雨、ごま油、三温糖、でん粉	にんにく、しょうが、玉ねぎ、人参、にら、しょうが、白菜	769 kcal 32.3 g
18木	ブルコギ丼 トックと卵のスープ ◎りんご 【◎特別栽培農作物】	○	豚肉、鶏肉、鶏卵、牛乳	精白米、はちみつ、油、にんにく、やう、白ごま、三温糖、でん粉、ごま油、トック	にんにく、しょうが、玉ねぎ、人参、えのき、もやし、長ねぎ、大根、白菜、小松菜、りんご	778 kcal 30.8 g
19金	たこ飯 野菜のごま和え じゃがいもの呉汁 和盆ボーロ	○	たこ、のり、大豆、油揚げ、わかめ、みそ、牛乳	精白米、白ごま、上白糖、じゃが芋、薄力粉、バター、コーンスターチ、和三盆糖、はちみつ、うどん、ごま油	しょうが、ごぼう、人参、小松菜、キャベツ、もやし、大根、長ねぎ	729 kcal 26.7 g
22月	★行事食：お籠峠 華園かき玉うどん 油揚げ入り肉じゃが きな粉おはぎ	○	鶏肉、鶏卵、豚肉、きな粉、牛乳	でん粉、油、にんにく、やう、油、じゃが芋、三温糖、精白米、もち米、グラニュー糖	人参、干しいたけ、たけのこ、玉ねぎ、長ねぎ、小松菜、さやいんげん	807 kcal 36.6 g
24水	ターメリックライスのシーフードクリームソースがけ バジルポテトサラダ ◎柿 【◎特別栽培農作物】	○	鶏肉、えび、あさり、生クリーム、チーズ、牛乳	精白米、油、バター、薄力粉、上白糖、じゃが芋、オリーブ油	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、キャベツ、柿	850 kcal 32.1 g
25木	豚キムチ丼 チャブチエ ピーチゼリー	○	豚肉、アガー、牛乳	精白米、油、三温糖、でん粉、ごま油、春雨、上白糖	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にら、えのき、白菜、キムチ、人参、ピーマン、赤ピーマン、桃、ジュース、白桃缶	753 kcal 29.4 g
26金	ご飯 鮎の味噌煮 野菜のおかか和え 卵入りもずく汁	○	さば、みそ、糸削り筋、鶏肉、豆腐、もずく、鶏卵、牛乳	精白米、三温糖、白ごま、でん粉、ごま油	しょうが、キャベツ、人参、小松菜、もやし、長ねぎ、白菜	725 kcal 34.3 g
29月	鮎の照り焼き 小松菜のごま和え 鶏ごぼう味噌汁	○	さけ、鶏肉、油揚げ、豆腐、みそ、牛乳	精白米、三温糖、でん粉、白ごま、上白糖、油、ごま油	しょうが、小松菜、もやし、ごぼう、長ねぎ	726 kcal 35.3 g
30火	ツナマヨポテトサラダ ◎コーンスープ 【◎リクエスト給食】	○	チーズ、ツナ、鶏肉、牛乳	強力粉、三温糖、オリーブ油、じゃが芋、マヨネーズ(卵なし)、油、バター、米粉	にんにく、玉ねぎ、トマト缶、人参、キャベツ、とうもろこし、クリームコーン	739 kcal 29.1 g