

# 2017年6月予定献立表

港区立高陵中学校

日	献立名	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 木	ビビンバ 豆腐とわかめスープ 五目豆	○	豚モモ、たまご、木綿豆腐、わかめ、角昆布、大豆、焼き竹輪、飲用牛乳	精白米、ごま油、三温糖、白いりごま、米油	にんにく、しょうが、ぜんまい水菜、長ねぎ、もやし、ごまつな、にんじん、えのきたけ、ごぼう、板こんにゃく	水、料理酒、こいくちしょうゆ、トウバンジャン、食塩、穀物酢、鳥がら、こしょう	842 kca 37.0 g	<p>♪今月の目標♪ 『食事や身の周りの衛生に気をつけよう』</p> <p>♪今月の給食目標♪ 『決められた時間で食べよう』</p>
2 金	わかめご飯 切干大根入り卵焼き 肉野菜炒め 油揚げの味噌汁	○	炊込わかめ、鶏むね肉、たまご、豚肩、油揚げ、わかめ、飲用牛乳	精白米、白いりごま、米油、三温糖	たまねぎ、切干大根、キャベツ、にんじん、もやし、ごまつな、だいこん	水、料理酒、食塩、こいくちしょうゆ、こしょう、中厚削り節、白みそ、赤みそ	802 kca 33.3 g	
5 月	スパゲッティ・オリエンタルソース グリーンサラダ ヨーグルト風味のマドレーヌ	○	豚肩、生クリーム、たまご、ヨーグルト、飲用牛乳	米油、小麦粉、三温糖、オリーブ油、ハーフスパゲッティ、グラニュー糖	にんにく、セロリ、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、しょうが、トマトジュース、ブロッコリー、キャベツ	赤ワイン、カレー粉、水、鳥がら、トマトケチャップ、食塩、こしょう、穀物酢、ベーキングパウダー	934 kca 32.3 g	
6 火	ご飯 さけのホイル焼き 野菜のおひたし かき卵汁	○	さけ、豚モモ、木綿豆腐、たまご、飲用牛乳	精白米、有塩バター、三温糖、でん粉	赤ピーマン、たまねぎ、えのきたけ、ごまつな、はくさい、もやし、にんじん	水、食塩、こしょう、白ワイン、こいくちしょうゆ、本みりん、中厚削り節、料理酒	733 kca 38.5 g	<p>「吉野汁」 奈良県の吉野地方では、「くず粉」というところみをつける粉を使用する料理が多くあります。現代ではくず粉の代わりにでんぷんを用いてところみをつけた汁のことを「吉野汁」といい、親しまれています。</p>
7 水	ミルクパン ラザニア 野菜スープ 河内晩柑	○	鶏むね肉、調理用牛乳、ミックスチーズ、鶏むね肉、飲用牛乳	ミルクパン、リッチュテッレ、米油、小麦粉、有塩バター、ドライパン粉	にんじん、たまねぎ、セロリ、にんにく、しょうが、トマトジュース、もやし、キャベツ、河内晩柑	食塩、こしょう、パルメザン、グローブ粉、トマトピューレ、トマトペースト、ウスターソース、赤ワイン、水、鳥がら、料理酒、こいくちしょうゆ	821 kca 34.4 g	
8 木	ガーリックライス ポークビーンズ 大根とジャコのカリカリサラダ	○	豚肩、ベーコン短冊、大豆、エタム粉、チーズ、チリメンジャコ、飲用牛乳	精白米、米油、有塩バター、じゃがいも、ごま油、三温糖	ごぼう、にんにく、セロリ、にんじん、たまねぎ、しょうが、パセリ、だいこん、キャベツ	水、食塩、こしょう、こいくちしょうゆ、赤ワイン、鳥がら、ベイリーフパウダー、トマトピューレ、トマトケチャップ、ウスターソース、穀物酢	870 kca 35.4 g	
9 金	ご飯 ワカサギとアジの南蛮漬け モヤシの和風サラダ 吉野汁	○	わかさぎ、まあじ、鶏むね肉、油揚げ、木綿豆腐、飲用牛乳	精白米、米油、でん粉、三温糖、ごま油、でん粉	しょうが、長ねぎ、キャベツ、きゅうり、もやし、にんじん、干し椎茸、たけのこ、たまねぎ、ごまつな	水、こいくちしょうゆ、料理酒、穀物酢、一味とうがらし、食塩、こしょう、だし昆布、中厚削り節	804 kca 34.6 g	
1 2 月	ひじきご飯 厚焼き卵 野菜としめじの炒め物 じゃがいもと玉ねぎの味噌汁	○	油揚げ、芽ひじき、鶏むね肉、たまご、飲用牛乳	精白米、もち米、米油、三温糖、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、干し椎茸、キャベツ、ぶなしめじ、もやし	水、料理酒、食塩、こいくちしょうゆ、だし昆布、本みりん、こしょう、中厚削り節、白みそ、赤みそ	744 kca 26.6 g	
1 3 火	ご飯 酢豚 豆腐とわかめスープ	○	豚モモ、木綿豆腐、わかめ、飲用牛乳	精白米、米油、三温糖、米油、でん粉、じゃがいも、白いりごま	にんじん、たけのこ、干し椎茸、たまねぎ、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、しょうが、えのきたけ、長ねぎ	水、こいくちしょうゆ、穀物酢、トマトケチャップ、鳥がら、食塩、こしょう	856 kca 30.8 g	
1 4 水	田舎うどん かぼちゃの含め煮 手作り水ようかん	○	豚モモ、粉寒天、こしあん、飲用牛乳	うどん、米油、三温糖、グラニュー糖、くず粉	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、たけのこ、干し椎茸、ごまつな、かぼちゃ	水、だし昆布、中厚削り節、こいくちしょうゆ、本みりん、料理酒、赤みそ、白みそ、ラー油、食塩	736 kca 27.6 g	
1 5 木	ツナピラフ チーズ入りサラダ バナナナンピャ	○	まぐろ缶詰、ダイスター、飲用牛乳	精白米、有塩バター、米油、ごま油、三温糖、春巻きの皮、粉糖	にんにく、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、ホールコーン缶、キャベツ、きゅうり、バナナ	水、食塩、パプリカ粉、こしょう、こいくちしょうゆ、穀物酢、洋からし粉	811 kca 22.0 g	
1 6 金	バターライス・ハッシュドポーク フレンチサラダ メロン	○	豚肩、生クリーム、飲用牛乳	精白米、有塩バター、米油、赤ざらめ、小麦粉、三温糖	ホールコーン缶、にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、ホールトマト、トマトジュース、キャベツ、きゅうり、メロン	水、白ワイン、食塩、こしょう、赤ワイン、ベイリーフパウダー、トマトケチャップ、ウスターソース、鳥がら、八丁味、穀物酢、こいくちしょうゆ、洋からし粉	861 kca 24.8 g	
1 9 月	メダイのそぼろご飯 肉じゃが 豆腐と小松菜の味噌汁	○	目鯛、豚肩、木綿豆腐、飲用牛乳	精白米、米油、三温糖、白いりごま、じゃがいも	しょうが、ごぼう、にんじん、つきごんにゃく、たまねぎ、サヤインゲン、ごまつな	水、だし汁、食塩、こいくちしょうゆ、赤みそ、料理酒、中厚削り節、白みそ	787 kca 30.2 g	<p>6月19日 食育の日!!</p>
2 0 火	2種トースト(ガーリック&ハチミツレモン) ミートボールのクリーム煮 さつまいものフレンチサラダ	○	鶏むね肉、たまご、調理用牛乳、生クリーム、飲用牛乳	食パン、有塩バター、はちみつ、米油、でん粉、小麦粉、さつまいも	レモン果汁、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、キャベツ、しょうが、ブロッコリー、きゅうり、にんにく	水、鳥がら、食塩、こしょう、白ワイン、ベイリーフパウダー、穀物酢	876 kca 34.2 g	
2 1 水	天井 小松菜のごま和え えのきとわかめのすまし汁	○	きす、焼き竹輪、たまご、絹ごし豆腐、わかめ、飲用牛乳	精白米、小麦粉、コーンスターチ、米油、三温糖、白すりごま、あられふ	かぼちゃ、ごまつな、にんじん、はくさい、えのきたけ、長ねぎ	水、こしょう、本みりん、こいくちしょうゆ、中厚削り節、だし昆布、食塩、うすくちしょうゆ	860 kca 31.8 g	
2 2 木	ご飯 さばのごま味噌かけ 白菜と油揚げのカリカリ和え けんちん汁	○	さば、油揚げ、鶏むね肉、木綿豆腐、飲用牛乳	精白米、上白糖、白いりごま、米油、三温糖、さといも	しょうが、万能ねぎ、はくさい、にんじん、板こんにゃく、ごぼう、だいこん、たまねぎ	水、こいくちしょうゆ、料理酒、赤みそ、本みりん、穀物酢、食塩、中厚削り節	779 kca 33.1 g	
2 3 金	ゆかりご飯 鶏の唐揚げ 煮浸し さくらんぼ むらくも汁	○	鶏モモ、たまご、わかめ、飲用牛乳	精白米、上白糖、でん粉、小麦粉、米油、三温糖、でん粉	ゆかり粉、にんにく、しょうが、レモン果汁、つきごんにゃく、にんじん、もやし、ごまつな、さくらんぼ、長ねぎ	水、白ワイン、こいくちしょうゆ、だし汁、本みりん、中厚削り節、食塩	833 kca 31.4 g	
2 6 月	カレーライス キャベツとコーンのサラダ 冷凍みかん	○	鶏むね肉、飲用牛乳	精白米、米油、じゃがいも、小麦粉、三温糖	にんにく、しょうが、セロリ、にんじん、たまねぎ、りんご、キャベツ、ホールコーン缶、みかん	水、赤ワイン、カレー粉、鳥がら、食塩、こしょう、ベイリーフパウダー、トマトピューレ、中厚ソース、ウスターソース、ガラムマサラ、こいくちしょうゆ、穀物酢、洋からし粉	910 kca 25.4 g	
2 7 火	ご飯 ホキの香味焼き じゃがいもとアスパラのソテー ミニトマト 大根のそぼろ汁	○	ホキ、ベーコン短冊、鶏むね肉、飲用牛乳	精白米、白いりごま、米油、じゃがいも、でん粉	長ねぎ、しょうが、にんにく、たまねぎ、アスパラガス、赤ピーマン、ミニトマト、つきごんにゃく、だいこん、にんじん、ごまつな	水、こいくちしょうゆ、本みりん、料理酒、食塩、こしょう、オイスターソース、中厚削り節、うすくちしょうゆ	736 kca 32.4 g	
2 8 水	生姜焼き丼 大根とわかめのサラダ あじさいゼリー	○	豚モモ、豚肩ロース、わかめ、粉寒天、飲用牛乳	精白米、米油、白いりごま、でん粉、ごま油、白すりごま、三温糖	えのきたけ、しょうが、たまねぎ、キャベツ、だいこん、ぶどうストレートジュース	料理酒、こいくちしょうゆ、食塩、穀物酢、こしょう、カルピス	824 kca 29.5 g	
2 9 木	チキンピラフ スペインオムレツ キャベツのスープ	○	鶏モモ、たまご、ミックスチーズ、ベーコン短冊、飲用牛乳	精白米、有塩バター、米油、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、ホールコーン缶、しょうが、キャベツ	水、食塩、白ワイン、こしょう、鳥がら、ベイリーフパウダー	860 kca 34.0 g	
3 0 金	しょうゆラーメン 塩ナムル フルーツ白玉	○	豚肩、なると、うずら卵、飲用牛乳	蒸し中華めん、米油、ごま油、三温糖、白いりごま、上白糖、白玉粉	しょうが、にんにく、もやし、たまねぎ、ごまつな、にんじん、ハイナッブル缶、みかん缶	水、鳥がら、とんこつ、煮干し、料理酒、食塩、こしょう、こいくちしょうゆ、本みりん、一味とうがらし、白ワイン	840 kca 28.3 g	

知っていますか?  
**食育月間**

毎年6月は食育月間です。「食」について正しい知識を身につけ、食生活を豊かしましょう。

「バナナナンピャ」  
ナンピャとはフィリピンの香巻きのことです。フィリピンでは、様々な食材を香巻きの皮に包み、揚げて食べるという食文化があります。給食では、バナナを包んで揚げ、仕上げに粉砂糖をまぶしました。

★フィリピン料理★

「メダイのそぼろご飯」  
東京都の島である八丈島の「メダイ」を使ったメニューです。たんぱく質が多く、あっさりとした魚です。東京都産の食材を味わいましょう。

「あじさいゼリー」  
6月は梅雨の季節です。しとしとと雨が降り続けると共に、きれいなあじさいが咲く時期となりました。給食では、ぶどうジュースを使用して、あじさいに見立てたゼリーを作ります。

「スペインオムレツ」  
現地では「トルティージャ」と呼ばれています。じゃがいも、野菜を炒め、卵を混ぜて焼きます。スペイン料理の中でも、定番中の定番とされているようです。

★献立は、食材料の都合で変更することがあります。