



2017年5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月	ご飯 海苔の佃煮 さけの柚子香焼き 切干し大根の炒め煮 春野菜の豚汁	○	もみのり、さけ、油揚げ、豚モモ、木綿豆腐、飲用牛乳	精白米、三温糖、でん粉、米油、じゃがいも	ゆず果汁、にんじん、切干し大根、干し椎茸、ごぼう、板こんにゃく、だいこん、はくさい、たまねぎ	こいくちしょうゆ、料理酒、本みりん、だし汁、中厚削り節、食塩、だし昆布、赤みそ、白みそ	770 kcal 37.2 g
2火	中華ちまき 韓国風雑煮 海藻サラダ	○	豚肩、ホタテ貝柱干、鶏肉、たまご、わかめ、くきわかめ、飲用牛乳	ごま油、三温糖、もち米、トック、でん粉、米油	しょうが、たけのこゆでパック、にんじん、干し椎茸、だいこん、はくさい、ごまつな、キャベツ	料理酒、こいくちしょうゆ、食塩、オスターソース、竹の皮、トウバンジャン、鳥がら、こしょう、白みそ、穀物酢	774 kcal 30.6 g
8月	ご飯 いかのチリソースかけ もやしの中華和え 春雨の中華スープ	○	いか切り身、木綿豆腐、飲用牛乳	精白米、でん粉、小麦粉、米油、米油、三温糖、でん粉、ごま油、緑豆春雨	にんにく、しょうが、長ねぎ、にんじん、もやし、きゅうり、ホールコーン缶、干し椎茸、たけのこゆでパック、はくさい、チンゲン菜、たまねぎ	食塩、こしょう、トウバンジャン、料理酒、トマトケチャップ、パプリカ粉、こいくちしょうゆ、ラー油、穀物酢、鳥がら	794 kcal 32.9 g
9火	豚キムチ丼 大根とキュウりのにんにく漬 フルーツみつつまめ	○	豚肩、粉寒天、赤えんどう、飲用牛乳	精白米、米粒麦、ごま油、三温糖、でん粉、上白糖	アレルゲンフリーキムチ、たまねぎ、にら、えのきたけ、だいこん、きゅうり、にんにく、長ねぎ、みかん缶、黄桃・ダイス缶、白桃缶、りんご	料理酒、こいくちしょうゆ、食塩、穀物酢、ラー油、白ワイン	903 kcal 29.0 g
10水	チーズ入りトマトソースペンネ ジュリアンスープ 黒ごまスコーン	○	鶏ひき肉、ペーコン短冊、粉チーズ、鶏むね肉、たまご、調理用牛乳、飲用牛乳	オリーブ油、ペンネ、米油、三温糖、小麦粉、小麦全粒粉、有塩バター、黒いりごま	にんにく、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、キャベツ、しょうが	鷹の爪、白ワイン、トマトピューレ、トマトケチャップ、食塩、こしょう、ベイリーフパウダー、乾パズル、鳥がら、料理酒、こいくちしょうゆ、ペーキングパウダー	787 kcal 31.4 g
11木	バッグラパオ 豆腐とチンゲンサイのスープ エスニックおひたし	○	鶏ひき肉、乾ひよこまめ、たまご、鶏むね肉、木綿豆腐、かつお節、飲用牛乳	精白米、米粒麦、ごま油、三温糖、でん粉	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、ごまつな、きゅうり、もやし	料理酒、こいくちしょうゆ、オスターソース、食塩、こしょう、パズル粉、カレー粉、鳥がら、ナンプレー	889 kcal 40.1 g
12金	鮭の炊きおこわ 味噌だれポテト かき卵汁	○	さけ、油揚げ、鶏むね肉、木綿豆腐、たまご、飲用牛乳	精白米、もち米、白いりごま、米油、じゃがいも、ながいも、でん粉、三温糖	にんじん、えのきたけ、みつば、たまねぎ、ごまつな	料理酒、こいくちしょうゆ、だし昆布、食塩、うすくちしょうゆ、本みりん、赤みそ、中厚削り節	848 kcal 34.5 g
15月	カレーライス 大豆と枝豆のサラダ カルピスゼリー	○	鶏モモ、大豆、粉寒天、飲用牛乳	精白米、米油、じゃがいも、小麦粉、赤ざらめ	にんにく、しょうが、セロリ、にんじん、たまねぎ、りんご、えだまめ冷凍、ホールコーン缶、きゅうり、みかん缶	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、中濃ソース、ウスターソース、ガラムマサラ、こいくちしょうゆ、穀物酢、ガーリックパウダー、カルピス	940 kcal 23.9 g
16火	ピースごはん ポテトコロッケ&キスフライ 野菜のごま風味和え 豆腐と小松菜のすまし汁	○	鶏ひき肉、きす、木綿豆腐、飲用牛乳	精白米、米油、有塩バター、じゃがいも、小麦粉、生パン粉、ドライパン粉、白練りごま、三温糖、あられふ	グリーンピース・さやなし、たまねぎ、ごまつな、にんじん、もやし、長ねぎ	塩、料理酒、だし昆布、こしょう、中濃ソース、こいくちしょうゆ、白みそ、本みりん、中厚削り節	834 kcal 30.2 g
17水	ご飯 手作りわかめふりかけ ツナ入り卵焼き モヤシの磯和え 大根とわかめのみそ汁	○	わかめ、油揚げ、鶏むね肉、たまご、焼きのり、飲用牛乳	精白米、ごま油、三温糖、白いりごま、米油	にんじん、たまねぎ、干し椎茸、きゅうり、もやし、だいこん	料理酒、うすくちしょうゆ、本みりん、食塩、こいくちしょうゆ、だし汁、中厚削り節、白みそ、赤みそ	773 kcal 30.3 g
18木	ミルクパン 豆乳グラタン キャベツのスープ 河内晩柑	○	鶏モモ、豆乳、生クリーム、ミックスチーズ、鶏むね肉、飲用牛乳	ミルクパン、ツイストマカロニ、米油、有塩バター、小麦粉、ドライパン粉	たまねぎ、にんじん、しょうが、キャベツ、河内晩柑	白ワイン、食塩、こしょう、ベイリーフパウダー、鳥がら	799 kcal 33.6 g
19金	みそチキンかつ丼 浅漬け 水菜のすまし汁	○	鶏モモ切り身、蒸しわかめ、絹ごし豆腐、飲用牛乳	精白米、米油、小麦粉、生パン粉、ドライパン粉、ごま油、三温糖、あられふ	にんにく、キャベツ、にんじん、しょうが、水菜	食塩、こしょう、赤みそ、八丁味噌、こいくちしょうゆ、一味とうがらし、だし昆布、中厚削り節、うすくちしょうゆ、料理酒	921 kcal 34.0 g
23火	チーズ入りチリビーンズライス キャベツとコーンのサラダ メロン	○	ペーコン短冊、鶏ひき肉、国産大豆、粉チーズ、飲用牛乳	精白米、米粒麦、有塩バター、米油、じゃがいも、小麦粉、三温糖	にんにく、たまねぎ、にんじん、トマトジュース、キャベツ、ホールコーン缶、メロン	食塩、こしょう、カレー粉、トマトピューレ、大豆煮汁、トマトケチャップ、赤ワイン、こいくちしょうゆ、チリパウダー、穀物酢	856 kcal 27.4 g
24水	ご飯 さわらの西京焼き じゃこと野菜の酢の物 ひじきと大豆の炒煮 五色野菜のお吸い物	○	さわら、チリメンジャコ、芽ひじき、油揚げ、大豆、木綿豆腐、わかめ、飲用牛乳	精白米、三温糖、ごま油	しょうが、キャベツ、ごまつな、にんじん、つきこんにゃく、だいこん、もやし、長ねぎ	西京みそ、本みりん、だし昆布、中厚削り節、食塩、穀物酢、こいくちしょうゆ、料理酒	759 kcal 36.8 g
25木	けんちんうどん わかめサラダ 抹茶蒸しパン	○	鶏むね肉、油揚げ、わかめ、たまご、調理用牛乳、飲用牛乳	米油、さといも、冷凍うどん、三温糖、ごま油、白いりごま、上白糖、小麦粉、有塩バター、甘納豆	ごぼう、にんじん、だいこん、たまねぎ、キャベツ、ホールコーン缶	だし昆布、中厚削り節、本みりん、食塩、こいくちしょうゆ、だし汁、穀物酢、抹茶、ペーキングパウダー	756 kcal 24.3 g
26金	二種フランス [ピザ&きな粉] ポトフ フルーツヨーグルト	○	ペーコン短冊、ミックスチーズ、きな粉、豚モモ、ウィンナー、ヨーグルト、飲用牛乳	ソフトフランスパン、米油、有塩バター、グラニュー糖、じゃがいも、粉糖	ホートマト缶、にんにく、たまねぎ、マッシュルーム、ピーマン、にんじん、セロリ、アロココリ、キャベツ、しょうが、パイナップル缶、黄桃缶、みかん缶	食塩、こしょう、乾パズル、オレガノ、タバスコソース、白ワイン、水、鳥がら、ベイリーフパウダー、こいくちしょうゆ	861 kcal 36.8 g
29月	ご飯 いも団子汁 さばのねぎみそ焼き 小松菜のごま和え	○	鶏むね肉、さば、飲用牛乳	精白米、米油、じゃがいも、でん粉、三温糖、白すりごま	ごぼう、にんじん、だいこん、たまねぎ、しょうが、ごまつな、はくさい	料理酒、だし昆布、中厚削り節、こいくちしょうゆ、食塩、本みりん、赤みそ	811 kcal 32.8 g
30火	鶏ごぼうピラフ 卵と野菜の中華スープ サモサ	○	鶏モモ、ボンレスハム、たまご、鶏ひき肉、飲用牛乳	精白米、有塩バター、米油、でん粉、ごま油、じゃがいも、餃子の皮	しょうが、にんじん、にんにく、ごぼう、たけのこゆでパック、はくさい、ごまつな、たまねぎ	鳥がら、食塩、白ワイン、こしょう、こいくちしょうゆ、カレー粉、トマトケチャップ	820 kcal 31.1 g
31水	五目あんかけ焼きそば スイートチリソースサラダ 冷凍みかん	○	鶏モモ、むきえび、いか、飲用牛乳	米油、蒸し中華めん、三温糖、でん粉、上白糖	たまねぎ、にんじん、干し椎茸、しょうが、はくさい、もやし、キャベツ、ホールコーン缶、みかん	食塩、こしょう、鳥がら、料理酒、こいくちしょうゆ、ラー油、穀物酢、ガーリックパウダー、一味とうがらし	851 kcal 33.7 g

★端午の節句★
5月5日こどもの日は、端午の節句です。奈良時代から病気を癒いしことを避けるための行事が行われてきました。端午の節句は、代表的な食べ物といえる「かきもち」と「ちまき」ですね。ちまきは甘いお菓子のようなのものが一般的ですが、給食では、中華風のおこわをひとつひとつ竹の皮で包んでちまきを手作ります。

★バッグラパオ★
タイの屋台で人気と言われているパズルチリ炒めです。

★ピースごはん★
旬のグリーンピースを炊き込みます。グリーンピースはカロテンやビタミンC、食物繊維が豊富です。冷凍食品や缶詰にも加工されていますが、旬の季節の獲りたてが、香りも良く甘みもあって一番おいしいですね。



しつかりごはんを食べて力をだそう！

明日は運動会♪
ファイト〜!!

♪今月の給食目標♪
朝食の大切さを知ろう

♪今月の給食マナー目標♪
食べた後の食器の片付けをきれいにしよう

「さわらの西京焼き」
魚へんに春と書いてさわら(鯖)です。青魚の仲間。脳に良い働きをする脂質であるDHAがさんまやさば以上に多く含まれています。

★献立は、食材料の都合で変更することがあります。