

3年生用

2020年6月予定献立表

<14回>

2020年6月

港区立高陵中学校

	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
8月	チキンマカロニグラタン じゃがいもと野菜の炒め物 りんご	○	鶏肉 牛乳 生クリーム チーズ 豚肉	マカロニ 油 バター 薄力粉 パン粉 ジャガイモ	玉ねぎ 人参 パセリ にんにく 小松菜 とうもろこし りんご	白ワイン 塩 白こしょう だし汁 黒こしょう カレー粉	747 29.8 Kcal/g
9月	ドライカレーライス コーンサラダ パン	○	豚肉 レンズ豆 高野豆腐 牛乳	精白米 バター 油 上白糖	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 ピーマン トマト缶 小松菜 キャベツ きゅうり ホールコーン パン	水 塩 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 ガラムマサラ クミン コリアンダー こしょう 酢 りんご酢	790 24.8 Kcal/g
10月	ミルク食パン ごぼうチップスサラダ ポークビーンズ	○	豚肉 金時豆 いんげん豆 牛乳	ミルク食パン 油 ジャガイモ バター 薄力粉 三温糖 上白糖	にんにく セロリ 玉ねぎ 人参 トマト缶 ごぼう キャベツ 小松菜 ホールコーン	赤ワイン 水 鶏がら ローリエ 塩 トマトケチャップ 中濃ソース チリパウダー 黒こしょう 酢	738 26.6 Kcal/g
11月	ラザニア ツナマヨポテトサラダ りんご	○	豚肉 レンズ豆 牛乳 生クリーム チーズ ツナ	ラザニア 油 バター 薄力粉 パン粉 ジャガイモ マヨネーズ(卵なし)	にんにく セロリ 玉ねぎ 人参 トマト缶 きゅうり キャベツ りんご	赤ワイン 塩 こしょう トマトケチャップ 中濃ソース バジル 鷹がら 黒こしょう	738 29.1 Kcal/g
15月	ハヤシライス コロコロポテトサラダ パン	○	レンズ豆 豚肉 牛乳	精白米 油 米粉 ジャガイモ 上白糖	にんにく セロリ 玉ねぎ ほんしめじ エリンギ 人参 きゅうり とうもろこし パン	赤ワイン 鶏がら ローリエ トマトケチャップ トマトピューレ 中濃ソース デミグラスソース 食塩 だし汁 酢 塩 黒こしょう	793 25.6 Kcal/g
16月	豚肉の生姜炒め丼 切干大根の雑煮和え オレンジゼリー	○	豚肉 アガー 牛乳	精白米 油 白ごま 三温糖 でん粉 ごま油 上白糖	にんにく しょうが 玉ねぎ 長ねぎ 干ししいたけ もやし 切干し大根 きゅうり 人参 キャベツ みかんジュース みかん缶	水 料理酒 みりん 塩 醤油	759 29.1 Kcal/g
17月	ミルク食パン カレー大豆入りサラダ クリームシチュー	○	大豆 いんげん豆 鶏肉 牛乳 豆腐	ミルク食パン でん粉 油 ごま油 上白糖 ジャガイモ バター 薄力粉	キャベツ もやし 小松菜 玉ねぎ ほんしめじ 人参 パセリ	塩 黒こしょう カレー粉 酢 白ワイン 鶏がら	742 28.0 Kcal/g
18月	豆腐とえびの旨煮丼 五目豆 パンゼリー	○	豚肉 えび 豆腐 大豆 昆布 アガー 牛乳	精白米 油 でん粉 こんにやく 三温糖 上白糖	しょうが 人参 玉ねぎ だけのこ チンゲンサイ 人参 ごぼう バインジュース パン缶	水 料理酒 鶏がら 塩 醤油 黒こしょう みりん	764 27.2 Kcal/g
22月	チキンピラフ ジャーマンポテト トマト味のABCスープ	○	鶏肉 ワインナー いんげん豆 牛乳	精白米 油 バター ジャガイモ マカロニ	にんにく 玉ねぎ 人参 パセリ セロリ キャベツ 小松菜 トマト缶	だし汁 パセリ 塩 醤油 こしょう 水 鶏がら トマトケチャップ 赤ワイン	757 22.4 Kcal/g
23月	豚の薄切きり わかめときゅうりの香味醤油和え かき玉味噌汁	○	いわし わかめ 豆腐 鶏卵 みそ 牛乳	精白米 でん粉 油 三温糖 白ごま ごま油	しょうが キャベツ きゅうり 長ねぎ にんにく 玉ねぎ 人参 えのき 小松菜	水 料理酒 だし汁 みりん 醤油 セリールカップ だし削り節	781 31.3 Kcal/g
24月	ホイコーロー丼 大豆とさつまいもの甘辛揚げ 鍋入りわかめスープ	○	豚肉 みそ 大豆 豆腐 わかめ 鶏卵 牛乳	精白米 油 三温糖 ごま油 でん粉 さつまいも 白ごま	にんにく しょうが 人参 干ししいたけ キャベツ ピーマン 赤ピーマン 長ねぎ えのき	水 テンメンジャン トウバンジャン 料理酒 塩 醤油 黒こしょう みりん 鶏がら こしょう	901 35.7 Kcal/g
25月	シーフードピラフ ポテトと豚肉のトマトソース炒め ひよこ豆のスープ	○	えび いか あさり 豚肉 ヒヨコ豆 牛乳	精白米 油 バター ジャガイモ 上白糖	玉ねぎ 人参 とうもろこし にんにく セロリ キャベツ 小松菜	水 塩 醤油 こしょう トマトケチャップ ウスターソース 鶏がら	727 24.6 Kcal/g
29月	鮭の照り焼き丼 小松菜のごま和え 豚汁	○	さけ 豚肉 豆腐 みそ 牛乳	精白米 上白糖 白ごま 油 こんにやく ジャガイモ ごま油	しょうが 小松菜 キャベツ もやし 人参 ごぼう 大根 長ねぎ	水 料理酒 みりん 醤油 だし削り節	748 34.3 Kcal/g
30月	チンジャオロース丼 大学芋 二郎スープ	○	豚肉 豆腐 鶏卵 牛乳	精白米 油 でん粉 ごま油 さつまいも 黒ごま 三温糖 水あめ 白ごま	にんにく しょうが だけのこ ピーマン 赤ピーマン 人参 えのき たら	水 だし汁 料理酒 塩 醤油 黒こしょう みりん 酢 鶏がら	876 30.6 Kcal/g

※食材の都合により、献立を変更することがあります。

2年生用 2020年6月予定献立表

<10回>

2020年6月

港区立高陵中学校

	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	
9	ドライカレーライス コンサラダ パン	○	豚肉 レンズ豆 高野豆腐 牛乳	精白米 パター 油 上白糖	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 ピーマン トマト缶 小松菜 キャベツ きゅうり ホールコーン パン	水 塩 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 ガラムマサラ クミン コリアンダー こしょう 酢 りんご酢	790 24.8	Kcal g
11	ラザニア ツナマヨポテトサラダ りんご	○	豚肉 レンズ豆 牛乳 生クリーム チーズ ツナ	ラザニア 油 バター 薄力粉 パン粉 じゃが芋 マヨネーズ(卵なし)	にんにく セロリ 玉ねぎ 人参 トマト缶 きゅうり キャベツ りんご	赤ワイン 塩 こしょう トマトケチャップ 中濃ソース パシル 黒がら 黒こしょう	738 29.1	Kcal g
12	豚キムチ丼 小松菜のすりごま和え ピーチゼリー	○	豚肉 アガー 牛乳	精白米 油 白ごま 三温糖 でん粉 ごま油 上白糖	にんにく しょうが 玉ねぎ たら えのき キムチ 小松菜 人参 もやし 横ジューズ 黄桃缶	水 料理酒 醤油 白ワイン	773 30.0	Kcal g
16	豚肉の生姜炒め丼 切干大根の醤油和え オレンジゼリー	○	豚肉 アガー 牛乳	精白米 油 白ごま 三温糖 でん粉 ごま油 上白糖	にんにく しょうが 玉ねぎ 長ねぎ 干しいだけ もやし 切干大根 きゅうり 人参 キャベツ みかんジュース みかん缶	水 料理酒 みりん 塩 醤油	759 29.1	Kcal g
17	ミルク食パン カレー大根入りサラダ クリームシチュー	○	大豆 いんげん豆 鶏肉 牛乳 豆腐	ミルク食パン だん粉 油 ごま油 上白糖 じゃが芋 バター 薄力粉	キャベツ もやし 小松菜 玉ねぎ ほんしめじ 人参 パセリ	塩 黒こしょう カレー粉 酢 白ワイン 鶏がら	742 28.0	Kcal g
19	チリビーンズライス グリーンサラダ りんご	○	金時豆 うすら豆 豚肉 高野豆腐 チーズ 牛乳	精白米 油 米粉 上白糖	にんにく 玉ねぎ 人参 トマト缶 小松菜 キャベツ きゅうり りんご	だし汁 トマトケチャップ ウスターソース 赤ワイン 塩 こしょう オレガノ ナツメグ チリパウダー 酢 りんご酢 白こしょう	763 25.5	Kcal g
23	鮭の蒲焼き丼 わかめときゅうりの香味醤油和え かき玉味噌汁	○	いわし わかめ 豆腐 鶏卵 みそ 牛乳	精白米 だん粉 油 三温糖 白ごま ごま油	しょうが キャベツ きゅうり 長ねぎ にんにく 玉ねぎ 人参 えのき 小松菜	水 料理酒 だし汁 みりん 醤油 セリーカップ だし削り節	781 31.3	Kcal g
25	シーフードピラフ ポテトと豚肉のトマトソース炒め ひよこ豆のスープ	○	えび いが あさり 豚肉 ヒヨコ豆 牛乳	精白米 油 バター じゃが芋 上白糖	玉ねぎ 人参 とうもろこし にんにく セロリ キャベツ 小松菜	水 塩 醤油 こしょう トマトケチャップ ウスターソース 鶏がら	727 24.6	Kcal g
26	ミルク食パン ツナ入りマカロニサラダ ブラウンシチュー	○	ツナ 豚肉 いんげん豆 牛乳	ミルク食パン マカロニ 油 上白糖 じゃが芋 バター 薄力粉 三温糖	キャベツ 人参 小松菜 にんにく 玉ねぎ エリンギ トマト缶	酢 塩 こしょう パシル 水 鶏がら トマトケチャップ ウスターソース 赤ワイン 醤油 黒こしょう	740 29.8	Kcal g
30	チンジャオロース丼 大学芋 二郎スープ	○	豚肉 豆腐 鶏卵 牛乳	精白米 油 だん粉 ごま油 さつまいも 黒ごま 三温糖 水あめ 白ごま	にんにく しょうが たけのこ ビーマン 赤ビーマン 人参 えのきたら	水 だし汁 料理酒 塩 醤油 黒こしょう みりん 酢 鶏がら	876 30.6	Kcal g

※食材の都合により、献立を変更することがあります。

1年生用

2020年6月予定献立表

<10回>

2020年6月

港区立高陵中学校

	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
8月	チキンマカロニグラタン じゃがいもと野菜の炒め物 りんご	○	鶏肉 牛乳 生クリーム チーズ 豚肉	マカロニ 油 バター 薄力粉 パン粉 じゃが芋	玉ねぎ 人参 パセリ にんにく 小松菜 とうもろこし りんご	白ワイン 塩 白こしょう だし汁 黒こしょう カレー粉	747 29.8 Kcal g
10水	ミルク食パン ごぼうチップスサラダ ポークビーンズ	○	豚肉 金時豆 いんげん豆 牛乳	ミルク食パン 油 じゃが芋 バター 薄力粉 三温糖 上白糖	にんにく セロリ 玉ねぎ 人参 トマト缶 ごぼう キャベツ 小松菜 ホールコーン	赤ワイン 水 鶏がら ローリエ 塩 トマトケチャップ 中濃ソース チリパウダー 黒こしょう 酢	738 26.6 Kcal g
12金	豚キムチ丼 小松菜のすりごま和え ピーチゼリー	○	豚肉 アガー 牛乳	精白米 油 白ごま 三温糖 でん粉 ごま油 上白糖	にんにく しょうが 玉ねぎ たら えのき キムチ 小松菜 人参 もやし 梅シユース 真横缶	水 料理酒 醤油 白ワイン	773 30.0 Kcal g
15月	ハヤシライス ココロポテトサラダ パイ	○	レンズ豆 豚肉 牛乳	精白米 油 じゃが芋 米粉 上白糖	にんにく セロリ 玉ねぎ ほんしめじ エリンギ 人参 きゅうり とうもろこし パイ	赤ワイン 鶏がら ローリエ トマトケチャップ トマトピューレ 中濃ソース デミグラスソース 食塩 だし汁 酢 塩 黒こしょう	793 25.6 Kcal g
18木	豆腐とえびの旨煮丼 五目豆 パイゼリー	○	豚肉 えび 豆腐 大豆 昆布 アガー 牛乳	精白米 油 でん粉 こんにゃく 三温糖 上白糖	しょうが 人参 玉ねぎ たけのこ チンゲンサイ 人参 ごぼう パインジュース パイ缶	水 料理酒 鶏がら 塩 醤油 黒こしょう みりん	764 27.2 Kcal g
19金	チリビーンズライス グリーンサラダ りんご	○	金時豆 うすら豆 豚肉 高野豆腐 チーズ 牛乳	精白米 油 米粉 上白糖	にんにく 玉ねぎ 人参 トマト缶 小松菜 キャベツ きゅうり りんご	だし汁 トマトケチャップ ワスターソース 赤ワイン 塩 こしょう オレガノ ナツメグ チリパウダー 酢 りんご酢 白こしょう	763 25.5 Kcal g
22月	チキンピラフ シャーマンポテト トマト味のABCスープ	○	鶏肉 ワインナー いんげん豆 牛乳	精白米 油 バター じゃが芋 マカロニ	にんにく 玉ねぎ 人参 パセリ セロリ キャベツ 小松菜 トマト缶	だし汁 パセリ 塩 醤油 こしょう 水 鶏がら トマトケチャップ 赤ワイン	757 22.4 Kcal g
24水	ホイコーロー丼 大豆とさつまいもの甘辛揚げ 朝入りワカメスープ	○	豚肉 みそ 大豆 豆腐 わかめ 鶏卵 牛乳	精白米 油 三温糖 ごま油 でん粉 さつまい 白ごま	にんにく しょうが 人参 干しいたけ キャベツ ビーマン 赤ビーマン 長ねぎ えのき	水 テンメンジャン トウバンジャン 料理酒 塩 醤油 黒こしょう みりん 鶏がら こしょう	901 35.7 Kcal g
26金	ミルク食パン ツオ入りマカロニサラダ ブラウンシチュー	○	ツナ 豚肉 いんげん豆 牛乳	ミルク食パン マカロニ 油 上白糖 じゃが芋 バター 薄力粉 三温糖	キャベツ 人参 小松菜 にんにく 玉ねぎ エリンギ トマト缶	酢 塩 こしょう バジル 水 鶏がら トマトケチャップ ワスターソース 赤ワイン 醤油 黒こしょう	740 29.8 Kcal g
29月	鮭の照り焼き丼 小松菜のごま和え 豚汁	○	さけ 豚肉 豆腐 みそ 牛乳	精白米 上白糖 白ごま 油 こんにゃく じゃが芋 ごま油	しょうが 小松菜 キャベツ もやし 人参 ごぼう 大根 長ねぎ	水 料理酒 みりん 醤油 だし削り節	748 34.3 Kcal g

※食材の都合により、献立を変更することがあります。

全体用

2020年6月予定献立表

<17回>

2020年6月

港区立高陵中学校

	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
8	チキンマカロニグラタン じゃがいもと野菜のゆめめ りんご	○	鶏肉 牛乳 生クリーム チーズ 豚肉	マカロニ 油 バター 薄力粉 パン粉 ジャガイ	玉ねぎ 人参 パセリ にんにく 小松菜 とうもろこし りんご	白ワイン 塩 白こしょう だし汁 黒こしょう カレー粉	747 29.8 Kcal/g
9	ドライカレーライス コーンサラダ パン	○	豚肉 レン豆 高野豆腐 牛乳	精白米 パター 油 上白糖	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 ピーマン トマト缶 小松菜 キャベツ きゅうり ホールコーン パン	水 塩 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 ガラムマサラ クミン コリアンダー こしょう 酢 りんご酢	790 24.8 Kcal/g
10	ミルク食パン ごぼうチップスサラダ ポークビーンズ	○	豚肉 金時豆 いんげん豆 牛乳	ミルク食パン 油 じゃがいも 薄力粉 薄力粉 三温糖 上白糖	にんにく セロリ 玉ねぎ 人参 トマト缶 ごぼう キャベツ 小松菜 ホールコーン	赤ワイン 水 鶏がら ローリエ 塩 トマトケチャップ 中濃ソース チリパウダー 黒こしょう 酢	738 26.6 Kcal/g
11	ラザニア ツナマヨポテトサラダ りんご	○	豚肉 レン豆 牛乳 生クリーム チーズ ツナ	ラザニア 油 バター 薄力粉 パン粉 ジャガイ マヨネーズ(卵なし)	にんにく セロリ 玉ねぎ 人参 トマト缶 きゅうり キャベツ りんご	赤ワイン 塩 こしょう トマトケチャップ 中濃ソース パサル 鶏がら 黒こしょう	738 29.1 Kcal/g
12	豚キムチ丼 小松菜のすりごま和え ピーゼリー	○	豚肉 アガー 牛乳	精白米 油 白ごま 三温糖 でん粉 ごま油 上白糖	にんにく しょうが 玉ねぎ たら えのき キムチ 小松菜 人参 もやし 椎茸 黄桃缶	水 料理酒 醤油 白ワイン	773 30.0 Kcal/g
15	ハヤシライス ココロポテトサラダ パン	○	レン豆 豚肉 牛乳	精白米 油 米粉 ジャガイ 上白糖	にんにく セロリ 玉ねぎ ほんしめじ エリンギ 人参 きゅうり とうもろこし パン	赤ワイン 鶏がら ローリエ トマトケチャップ トマトピューレ 中濃ソース デミグラスソース 食塩 だし汁 酢 塩 黒こしょう	793 25.6 Kcal/g
16	豚肉の生姜ゆめ丼 切干大根の華風和え オレンジゼリー	○	豚肉 アガー 牛乳	精白米 油 白ごま 三温糖 でん粉 ごま油 上白糖	にんにく しょうが 玉ねぎ 長ねぎ 干しいたけ もやし 切干大根 きゅうり 人参 キャベツ みかんジュース みかん缶	水 料理酒 みりん 塩 醤油	759 29.1 Kcal/g
17	ミルク食パン カレー大豆入りサラダ クリームシチュー	○	大豆 いんげん豆 鶏肉 牛乳 豆腐	ミルク食パン でん粉 油 ごま油 上白糖 ジャガイ バター 薄力粉	キャベツ もやし 小松菜 玉ねぎ ほんしめじ 人参 パセリ	塩 黒こしょう カレー粉 酢 白ワイン 鶏がら	742 28.0 Kcal/g
18	豆腐とえびの旨味丼 五豆 パンゼリー	○	豚肉 えび 豆腐 大豆 昆布 アガー 牛乳	精白米 油 でん粉 こんにゃく 三温糖 上白糖	しょうが 人参 玉ねぎ だしのこ チンゲンサイ 人参 ごぼう パインジュース パン缶	水 料理酒 鶏がら 塩 醤油 黒こしょう みりん	764 27.2 Kcal/g
19	チリビーンズライス グリーンサラダ りんご	○	金時豆 うずら豆 豚肉 高野豆腐 チーズ 牛乳	精白米 油 米粉 上白糖	にんにく 玉ねぎ 人参 トマト缶 小松菜 キャベツ きゅうり りんご	だし汁 トマトケチャップ ウスターソース 赤ワイン 塩 黒こしょう オレガノ ナツメグ チリパウダー 酢 りんご酢 白こしょう	763 25.5 Kcal/g
22	チキンピラフ シャーマンポテト トマト味のABCスープ	○	鶏肉 ウインナー いんげん豆 牛乳	精白米 油 バター ジャガイ マカロニ	にんにく 玉ねぎ 人参 パセリ セロリ キャベツ 小松菜 トマト缶	だし汁 パセリ 塩 醤油 こしょう 水 鶏がら トマトケチャップ 赤ワイン	757 22.4 Kcal/g
23	鮭の焼きたて わかめときゅうりの香味醤油和え かき玉味噌汁	○	いわし わかめ 豆腐 鶏卵 みそ 牛乳	精白米 でん粉 油 三温糖 白ごま ごま油	しょうが キャベツ きゅうり 長ねぎ にんにく 玉ねぎ 人参 えのき 小松菜	水 料理酒 だし汁 みりん 醤油 せりーカップ だし削り節	781 31.3 Kcal/g
24	ホイコーロー丼 大豆とさつまいもの甘辛揚げ 卵入りわかめスープ	○	豚肉 みそ 大豆 豆腐 わかめ 鶏卵 牛乳	精白米 油 三温糖 ごま油 でん粉 さつまい 白ごま	にんにく しょうが 人参 干しいたけ キャベツ ピーマン 赤ピーマン 長ねぎ えのき	水 テンメンジャン トウバンジャン 料理酒 塩 醤油 黒こしょう みりん 鶏がら こしょう	901 35.7 Kcal/g
25	シーフードピラフ ポテトと豚肉のトマトソースゆめ ひよこ豆のスープ	○	えび いか あさり 豚肉 ヒヨコ豆 牛乳	精白米 油 バター ジャガイ 上白糖	玉ねぎ 人参 とうもろこし にんにく セロリ キャベツ 小松菜	水 塩 醤油 黒こしょう トマトケチャップ ウスターソース 鶏がら	727 24.6 Kcal/g
26	ミルク食パン ツナ入りマカロニサラダ ブラウンシチュー	○	ツナ 豚肉 いんげん豆 牛乳	ミルク食パン マカロニ 油 上白糖 ジャガイ パター 薄力粉 三温糖	キャベツ 人参 小松菜 にんにく 玉ねぎ エリンギ トマト缶	酢 塩 こしょう パサル 水 鶏がら トマトケチャップ ウスターソース 赤ワイン 醤油 黒こしょう	740 29.8 Kcal/g
29	鮭の照り焼き丼 小松菜のごま和え 豚汁	○	さけ 豚肉 豆腐 みそ 牛乳	精白米 上白糖 白ごま 油 こんにゃく ジャガイ ごま油	しょうが 小松菜 キャベツ もやし 人参 ごぼう 大根 長ねぎ	水 料理酒 みりん 醤油 だし削り節	748 34.3 Kcal/g
30	チンジャオロース丼 大学芋 ニラスープ	○	豚肉 豆腐 鶏卵 牛乳	精白米 油 でん粉 ごま油 さつまい 黒ごま 三温糖 水あめ 白ごま	にんにく しょうが だしのこ ピーマン 赤ピーマン 人参 えのき たら	水 だし汁 料理酒 塩 醤油 黒こしょう みりん 酢 鶏がら	876 30.6 Kcal/g

※食材の都合により、献立を変更することがあります。