



2020年7月予定献立表

<21回>

2020年7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		
1	水		チャーシュー種 中華風ゴマドレッシング 桃入りカルピスゼリー	豚肉 高野豆腐 みそ 八丁みそ アガー カルピス 牛乳	中華麺 油 三温糖 でん粉 ごま油 上白糖 白ごま	きゅうり にんにく しょうが 玉ねぎ 長ねぎ 人参 干しいたけ だけのこ キャベツ もやし 黄桃缶	トウバンジャン 料理酒 水 鶏がら 醤油 テンメシジャン オイスターソース だし汁 酢 白こしょう	807 29.8	Kcal g
2	木		白ごまハニートースト あさりのカリッとサラダ 鶏肉とイカのトマトシチュー	あさり いんげん豆 鶏肉 いか 牛乳	食パン バター はちみつ 白ごま でん粉 油 ごま油 上白糖 じゃが芋 バター 薄力粉 三温糖	しょうが キャベツ 小松菜 人参 にんにく セロリ 玉ねぎ ほんしめじ トマト缶	醤油 黒こしょう ガーリックパウダー 酢 塩 白ワイン 水 鶏がら ローリエ トマトケチャップ 中濃ソース 赤ワイン チリパウダー	775 31.6	Kcal g
3	金		ごはん ★サメの竜田揚げ 切干大根のコチュジャン炒め ★油揚げ入り肉じゃが 【★宮城県】	さめ 豚肉 牛乳	精白米 でん粉 油 ごま油 白ごま 三温糖 こんにゃく 油揚げ じゃが芋	しょうが にんにく 人参 玉ねぎ 切干大根 いら さやいんげん	水 料理酒 醤油 塩 黒こしょう コチュジャン だし削り節 みりん	817 34.4	Kcal g
6	月		肉味噌あんかけ卵チャーハン かぼちゃチップスサラダ 焼きいももち	鶏卵 豚肉 高野豆腐 みそ 八丁みそ 牛乳	精白米 ごま油 油 三温糖 でん粉 白ごま 上白糖 じゃが芋	にんにく しょうが 長ねぎ 玉ねぎ 人参 干しいたけ だけのこ かぼちゃ キャベツ 小松菜 ホールコーン	水 料理酒 塩 醤油 黒こしょう みりん 鶏がら テンメシジャン トウバンジャン さんしょう 酢	862 26.3	Kcal g
7	火		★七夕ちらし寿司 じゃがいもそぼろ煮 ★そうめん汁 ★ナタデココ入り七夕ゼリー 【★七夕】	あなご 鶏卵 豚肉 鶏肉 かまぼこ アガー 牛乳	精白米 上白糖 はす 油 三温糖 白ごま じゃが芋 でん粉 そうめん	干しいたけ かんぴょう 人参 サヤエンドウ 玉ねぎ グリンピース オクラ クランベリージュース ナタデココ	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	880 28.9	Kcal g
8	水		★どうもろこしごはん 焼きししゃも グリーンサラダ ★北海道風スープカレー 【★北海道】	ししゃも 鶏肉 うずら卵 牛乳	精白米 油 上白糖 じゃが芋 油 バター 米粉	どうもろこし 小松菜 キャベツ きゅうり 玉ねぎ しょうが にんにく かぼちゃ 赤ピーマン 人参 しめじ トマト缶	水 料理酒 塩 白こしょう 酢 りんご酢 黒こしょう タイム バジル 鶏がら 醤油 カレー粉	893 34.5	Kcal g
9	木		明日葉パン ★ムスカ ★ファンラダ(白いんげん豆のトマトスープ) ◎メロン 【★キトシャ O特別栽培産物】	豚肉 レン豆 牛乳 生クリーム チーズ 白いんげん豆	あしたばパン 油 でん粉 バター 薄力粉 オリーブ油	にんにく 玉ねぎ 人参 なす パセリ セロリ トマト缶 メロン	赤ワイン 塩 黒こしょう ナツメグ トマトピューレ トマトケチャップ 中濃ソース だし汁 白こしょう 水 鶏がら ローリエ タイム	886 32.9	Kcal g
10	金		ごはん 鮭のさざれ焼き カミカミ大豆とごぼうの甘辛揚げ すりごまの味噌汁	さけ 大豆 油揚げ 豆腐 わかめ みそ 牛乳	精白米 マヨネーズ(卵なし) パン粉 でん粉 油 白ごま 三温糖	ごぼう 大根 えのき 長ねぎ	水 料理酒 白こしょう 塩 みりん 醤油 だし削り節	820 34.2	Kcal g
13	月		★えびチャーハン ★卵入りサンラータン ★マーラーカオ(蒸しパン) 【★中国】	えび 豚肉 豆腐 鶏卵 豆乳 牛乳	精白米 ごま油 でん粉 薄力粉 三温糖 油	にんにく しょうが 長ねぎ 人参 玉ねぎ 干しいたけ だけのこ チンゲンサイ	水 白ワイン 料理酒 塩 醤油 こしょう 鶏がら みりん 酢 ラー油 ベーキングパウダー	741 28.0	Kcal g
14	火		ごはん 大豆のゆかりかけ ツナとチーズの卵焼き 野菜の磯和え 鶏ごぼう味噌汁	大豆 糸削り節 ツナ チーズ 豆腐 鶏卵 のり 鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ 牛乳	精白米 白ごま 油 三温糖 ごま油	人参 白菜 小松菜 ごぼう 長ねぎ	水 みりん 塩 醤油 だし汁 だし削り節	859 39.1	Kcal g
15	水		夏野菜のカレーライス じゃこと大根のシドレサラダ とうもろこし	鶏肉 じゃこ 牛乳	精白米 油 薄力粉 ごま油	ズッキーニ なす かぼちゃ にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 トマト さやいんげん トマト缶 きゅうり 大根 しそ とうもろこし	水 カレー粉 鶏がら 豚骨 ローリエ 塩 醤油 黒こしょう トマトケチャップ 中濃ソース ウスターソース ガラムマサラ クミン コリアンダー 酢	875 26.9	Kcal g
16	木		ピザトースト ス/バグッティサラダ クラムチャウダー ◎メロン 【O特別栽培産物】	鶏肉 チーズ あさり いんげん豆 牛乳 豆乳 生クリーム	食パン 油 マカロニス/バグッティ 上白糖 バター 薄力粉	にんにく 玉ねぎ ピーマン キャベツ 人参 きゅうり 小松菜 セロリ パセリ メロン	塩 こしょう トマトピューレ トマトケチャップ バジル タイム 酢 黒こしょう 白ワイン 水 鶏がら	773 34.7	Kcal g
17	金		★うなぎちらし ★きゅうりの梅おかか和え ★冬瓜の味噌汁 ★土用丑 【★土用の丑】	うなぎ のり 糸削り節 みそ みそ 豆腐 こしあん 牛乳	精白米 三温糖 白ごま ごま油 白玉粉	きゅうり 梅干し しょうが えのき 人参 冬瓜 長ねぎ	水 料理酒 みりん 醤油 さんしょう 塩 だし削り節	741 27.3	Kcal g
20	月		鶏肉の照り焼き丼 小松菜の練りごま和え わかめと豆腐の味噌汁	鶏肉 のり 油揚げ 豆腐 わかめ みそ 牛乳	精白米 油 三温糖 でん粉 上白糖 白ごま	しょうが 長ねぎ 小松菜 キャベツ もやし 人参 大根	水 醤油 料理酒 だし汁 みりん だし削り節	744 28.7	Kcal g
21	火		★シーフードパエリア ★ソバデアホ ★チュロス 【★スペイン】	鶏肉 いか えび あさり ハム 鶏卵 牛乳	精白米 オリーブ油 でん粉 バター 薄力粉 強力粉 油 グラニュー糖	にんにく 玉ねぎ 赤ピーマン 黄ピーマン マッシュルーム パセリ トマト缶	水 白ワイン 塩 黒こしょう タールリック 鶏がら パプリカ シナモン	839 27.8	Kcal g
22	水		★沖縄そば(そば粉を含みません。) ★卵入りにんじんしりしり ★サターアングダー 【★沖縄】	かまぼこ 豚肉 鶏卵 牛乳	沖縄そば(そば粉を含みません。) 上白糖 ごま油 白ごま 薄力粉 黒砂糖 油	こねぎ 葉ねぎ しょうが 紅しょうが 人参	だし汁 水 豚骨 だし削り節 料理酒 塩 醤油 薄口醤油 みりん ベーキングパウダー	789 33.6	Kcal g
27	月		★クワジュシー ★ツナ入り豆腐チャンプル ★アーサー汁 ★黒糖ちんすこう 【★沖縄】	豚肉 昆布 かまぼこ ツナ 豆腐 削り節 鶏卵 あおさ 牛乳	精白米 油 薄力粉 ラード 黒砂糖	干しいたけ 人参 しょうが いら えのき	水 豚骨 料理酒 塩 醤油 みりん だし削り節	785 28.4	Kcal g
28	火		★ガバオライス えび入り春雨スープ ★サーク・ガティ(タピオカ入りココナッツミルク) 【★タイ】	鶏肉 えび 豚肉 豆腐 牛乳	精白米 油 上白糖 緑豆春雨 白ごま ごま油 タピオカパール	しょうが にんにく 玉ねぎ ビーマン 赤ピーマン 人参 えのき チンゲンサイ ココナッツミルク	水 塩 ナンプラー 醤油 オイスターソース トウバンジャン 黒こしょう バジル 料理酒 鶏がら	841 29.5	Kcal g
29	水		チリピーズドッグ 小松菜サラダ ポテトポタージュ すいか	豚肉 大豆 チーズ ハム 牛乳 生クリーム	コッペパン 油 オリーブ油 上白糖 じゃが芋 バター	玉ねぎ 小松菜 キャベツ もやし パセリ すいか	赤ワイン ウスターソース トマトケチャップ トマトピューレ 塩 黒こしょう ナツメグ チリパウダー 酢 りんご酢 水 鶏がら ローリエ 白こしょう	753 30.3	Kcal g
30	木		ごはん ホキのフライ わかめときゅうりの香味醤油和え 生揚げの呉汁	ホキ わかめ 大豆 生揚げ わかめ みそ 牛乳	精白米 薄力粉 パン粉 油 白ごま ごま油	キャベツ きゅうり 長ねぎ にんにく えのき 大根 人参	水 料理酒 塩 こしょう オールスパイス 中濃ソース 醤油 だし汁 だし削り節	797 34.3	Kcal g
31	金		高野豆腐と卵のそぼろ丼 沢煮焼 みかん入りアセロラゼリー	鶏肉 高野豆腐 鶏卵 のり 豚肉 アガー 牛乳	精白米 油 三温糖 上白糖	しょうが 長ねぎ 干しいたけ 人参 ごぼう 大根 えのき サヤエンドウ アセロラジュース みかん缶	水 みりん 薄口醤油 料理酒 だし汁 だし削り節 塩 醤油 黒こしょう	791 28.5	Kcal g

※食材の都合により、献立を変更することがあります。