



2018年7月予定献立表

<13回>

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
2月	じゃこ高菜チャーハン 春巻き キャベツときゅうりのゆかり漬け 水菜と白菜のスープ	○	ちりめんじゃこ 豚ひき肉 鶏もも肉 飲用牛乳	精白米 米サラダ油 ごま油 白いりごま 緑豆春雨 でん粉 春巻きの皮 なたね油	人参 干し椎茸 長ねぎ たかな漬 にんにく しょうが たけのこ にら きゅうり キャベツ ゆかり粉 白菜 水菜	水 塩 濃口しょうゆ 酒 こしょう 鶏がら	816 kcal 32.3 g
3火	ご飯 鯖のごま味噌かけ 小松菜のからし和え 沢煮梅 手作りようかん	○	さわか 豚肩肉 粉寒天 こしあん 飲用牛乳	精白米 三温糖 白すりごま 米サラダ油 グラニュー糖	しょうが 万能ねぎ 人参 小松菜 もやし 大根 長ねぎ 糸みつば	水 酒 だし汁 白みそ 濃口しょうゆ みりん 洋からし粉 中厚削り節 塩	838 kcal 35.1 g
4水	スタミナ丼 にらたまスープ パイナップル	○	豚肩肉 鶏もも肉 卵 飲用牛乳	精白米 米サラダ油 三温糖 でん粉	にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ えのきたけ ビーマン 赤ビーマン にら 人参 干し椎茸 パイナップル	水 酒 濃口しょうゆ 塩 こしょう 赤みそ 中厚削り節	860 kcal 33.7 g
5木	手作りコーンパン ブラウンシチュー 紅白豆のサラダ	○	調理用牛乳 鶏もも肉 金時豆 白いんげん豆 飲用牛乳	強力粉 三温糖 バター 米サラダ油 小麦粉	ホールコーン 玉ねぎ にんにく 人参 エリンギ キャベツ ホールトマト きゅうり	ベーキングパウダー イースト 水 塩 こしょう 赤ワイン 鶏がら トマトチャップ 濃口しょうゆ ウスターソース 穀物酢 ガーリックパウダー	835 kcal 27.4 g
6金	七夕ちらし寿司 じゃが芋のそぼろ煮 そうめん汁 七夕ゼリー	○	鶏ひき肉 のり 豚ひき肉 鶏むね肉 粉寒天 飲用牛乳	精白米 上白糖 米サラダ油 三温糖 じゃがいも でん粉 そうめん	しょうが 人参 かんぴょう 干し椎茸 さやいんげん 玉ねぎ グリーンピース パイナップル オクラ クランベリージュース	水 酒 だし昆布 米酢 塩 みりん 濃口しょうゆ 中厚削り節 薄口しょうゆ カルピス ナタデココ キルシュワッサー	762 kcal 25.5 g
9月	ハムピラフ 鮭の香草パン粉焼き 小松菜とコーンのソテー ジュリエヌスープ	○	ボンレスハム 鮭 豚肩肉 飲用牛乳	精白米 バター 米サラダ油 オリーブ油 パン粉	赤ビーマン 黄ビーマン マッシュルーム パセリ にんにく キャベツ ホールコーン 小松菜 玉ねぎ 人参 えのきたけ セロリ	水 塩 こしょう ペイリーフ バジル オレガノ 白ワイン 濃口しょうゆ 鶏がら 酒	738 kcal 37.5 g
10火	冷やし中華 生揚げのピリ辛煮 蒸しとうもろこし	○	鶏もも肉 生揚げ 飲用牛乳	中華麺 米サラダ油 三温糖 ごま油 白練りごま	人参 きゅうり もやし しょうが ミントマト 白菜 長ねぎ とうもろこし	鶏がら 水 濃口しょうゆ 穀物酢 塩 酒 テンメシジャン トウパンジャン	823 kcal 37.0 g
11水	ナシゴレン 鶏肉の香味焼き スパイシーポテト 春雨スープ	○	えび 卵 鶏もも肉 大豆 飲用牛乳	精白米 米サラダ油 でん粉 じゃがいも なたね油 緑豆春雨 白いりごま	しょうが にんにく 唐辛子 ビーマン 赤ビーマン レモン果汁 ホールコーン パセリ 長ねぎ 人参 白菜 チンゲン菜	水 酒 ナンプラー トムヤムペースト 塩 こしょう 穀物酢 濃口しょうゆ みりん パプリカ粉 カレー粉 鶏がら	844 kcal 33.2 g
12木	ご飯 さばのおろしかけ 白菜と油揚げのかりかり和え 煮豆 豚汁	○	さば 油揚げ 金時豆 豚肩肉 木綿豆腐 飲用牛乳	精白米 三温糖 米サラダ油 白すりごま	万能ねぎ 大根 白菜 人参 しょうが ごぼう こんにゃく 長ねぎ	水 塩 薄口しょうゆ 穀物酢 濃口しょうゆ 中厚削り節 白みそ 赤みそ	817 kcal 33.0 g
13金	夏野菜入りカレーライス かりかりじゃこ入り大根サラダ スイカ	○	ちりめんじゃこ 鶏もも肉 飲用牛乳	精白米 米サラダ油 じゃがいも 小麦粉 ごま油 三温糖	にんにく しょうが 玉ねぎ 赤ビーマン スズキニ なす さやいんげん 大根 きゅうり 人参 キャベツ スイカ	水 鶏がら カレー粉 トマトチャップ 塩 こしょう ペイリーフ ガラムマサラ ウスターソース 中濃ソース 濃口しょうゆ 穀物酢	825 kcal 21.5 g
17火	2色トースト(ごま・ガーリック) 夏野菜と豆腐のマリネ きのこのクリーム煮 サイダーボンチ	○	鶏もも肉 調理用牛乳 生クリーム 押し豆腐 飲用牛乳	食パン マーガリン バター 白すりごま グラニュー糖 米サラダ油 じゃがいも 小麦粉 三温糖	にんにく パセリ 人参 玉ねぎ エリンギ ふなしめじ スズキニ フロッコリー マッシュルーム トマト さやいんげん みかん 黄桃 伍 パイナップル伍	水 鶏がら 塩 こしょう ペイリーフ 穀物酢 濃口しょうゆ 白ワイン サイダー	838 kcal 26.9 g
18水	ご飯 手作りわかめふりかけ あんかけ卵焼き 野菜のボン酢かけ じゃがいもの味噌汁	○	わかめ ちりめんじゃこ 鶏ひき肉 卵 飲用牛乳	精白米 ごま油 三温糖 白いりごま 米サラダ油 でん粉 じゃがいも	干し椎茸 玉ねぎ キャベツ きゅうり もやし レモン果汁 大根 小松菜 長ねぎ	水 酒 薄口しょうゆ みりん 塩 濃口しょうゆ 穀物酢 だし汁 中厚削り節 白みそ 赤みそ	794 kcal 33.5 g
19木	うなぎちらし 大根の梅おかか和え 冬瓜の味噌汁 土用餅	○	うなぎ のり おかか 油揚げ わかめ 小豆 飲用牛乳	精白米 三温糖 白いりごま はちみつ 白玉団子	しそ 大根 キャベツ 小松菜 梅干し 冬瓜 えのきたけ	水 酒 濃口しょうゆ みりん 塩 中厚削り節 赤みそ 白みそ	801 kcal 27.7 g

※食材料の都合により、献立を変更する場合があります。

一口メモ



今月の給食目標

『暑さに負けない食生活を送ろう』

- 好き嫌いをしないで、何でもバランスよく食べましょう。
- 主食、主菜、副菜がそろった食事を心がけましょう。
- 水分補給もこまめに行いましょう。

今月のマナー目標

『よい姿勢で食べよう』

よい姿勢



姿勢が悪いと、食べ物の消化にもよくありません。

<7日 七夕献立>

7月7日は七夕です。日本では、七夕の日に天の川に見立てたそうめんを食べる習慣があります。デザートは星型のナタデココが入った七夕ゼリーです。



<19日 土用の丑の日献立>

季節の変わり目で、次の季節に移り変わる時期を「土用」と言います。今年の土用の丑の日は7月20日です。土用の丑の日に「う」のつく食べ物を食べると、健康に過ごせると言われています。