

# 2018年6月予定献立表

<20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
1 金	味噌カツ丼 のっぺい汁 トマトサラダ <b>運動会応援メニュー</b>	○	豚肉 木綿豆腐 飲用牛乳	精白米 小麦粉 パン粉 ごま油 三温糖 さといも でん粉 オリーブ油	にんにく しょうが 人参 大根 こんにゃく 長ねぎ トマト 玉ねぎ パセリ	水 塩 こしょう 赤みそ 八丁味噌 濃口しょうゆ だし汁 削り節 酒 穀物酢	978 kcal 33.4 g
5 火	胚芽パン ポテトグラタン 豆入りミネストローネ メロン	○	鶏もも肉 調理用牛乳 生クリーム ミックスチーズ ベーコン 大豆 赤えんどう豆 飲用牛乳	胚芽パン 米油 じゃがいも バター 小麦粉 パン粉	玉ねぎ 人参 ブロッコリー にんにく セロリ ホールトマト メロン	白ワイン 水 塩 こしょう ペイリーフ 鶏がら トマトピューレ オレガノ	855 kcal 36.1 g
6 水	めだいのそぼろご飯 肉豆腐 野菜の土佐酢和え	○	めだい 豚肩肉 焼き豆腐 おかか 飲用牛乳	精白米 米油 三温糖 白いりごま	しょうが ごぼう 糸みつば 人参 玉ねぎ ぶなしめじ こんにゃく さやいんげん キャベツ きゅうり もやし	水 だし汁 塩 濃口しょうゆ 赤みそ 酒 削り節 穀物酢	879 kcal 39.9 g
7 木	ご飯 のりの佃煮 かつおと野菜の揚げ煮 かぼちゃと玉ねぎの味噌汁	○	のり かつお わかめ 飲用牛乳	精白米 三温糖 じゃがいも でん粉	しょうが 大根 人参 ビーマン 干し椎茸 こんにゃく さやいんげん かぼちゃ 玉ねぎ	水 濃口しょうゆ 酒 みりん 削り節 白みそ 赤みそ	817 kcal 34.1 g
8 金	ひじきご飯 鯖の佃煮焼き 小松菜とじゃこの炒め物 えのきとわかめのすまし汁	○	鶏もも肉 油揚げ 芽ひじき さわら ちりめんじゃこ 木綿豆腐 わかめ 飲用牛乳	精白米 米油 三温糖 でん粉 ごま油	グリーンピース ゆず果汁 人参 小松菜 ぶなしめじ 白菜 えのきだけ 長ねぎ	水 酒 塩 濃口しょうゆ だし昆布 みりん かつおだし 削り節 薄口しょうゆ	777 kcal 39.2 g
11 月	梅ご飯 <b>入梅</b> ししゃものお焼酎揚げ 筑前煮 かぶの味噌汁	○	ししゃも 青のり 卵 鶏もも肉 油揚げ 飲用牛乳	精白米 白いりごま 小麦粉 米油 さといも 三温糖	梅 ごぼう 人参 こんにゃく だけのこれんこん 干し椎茸 さやえんどう かぶ 長ねぎ	水 酒 塩 削り節 濃口しょうゆ みりん 白みそ 赤みそ	788 kcal 26.4 g
12 火	ご飯 鶏の照り焼き 江戸菜のり和え 味噌けんちん汁 冷凍みかん	○	鶏もも肉 かまぼこ のり 木綿豆腐 飲用牛乳	精白米 三温糖 でん粉 米油 さといも	しょうが 江戸菜 キャベツ 大根 もやし ごぼう 人参 こんにゃく 小松菜 長ねぎ 冷凍みかん	水 濃口しょうゆ みりん 酒 削り節 白みそ 赤みそ	784 kcal 30.9 g
13 水	トマトスープスパゲッティ ビーンズサラダ ブルーベリーマフィン	○	いか えび ひよこ豆 卵 調理用牛乳 飲用牛乳	スパゲッティ 米油 オリーブ油 三温糖 小麦粉 バター グラニュー糖	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム ホールトマト 枝豆 人参 ホールコーン きゅうり ブルーベリージャム	塩 こしょう 水 鶏がら 赤ワイン 酒 トマトケチャップ ウスターソース オレガノ ペイリーフ 濃口しょうゆ 穀物酢 ガーリック ペーキングパウダー バナナエッセンス	871 kcal 32.5 g
14 木	ご飯 ハタハタと鯉の南蛮漬け 五色炒め なめこの味噌汁 ドライカレーライス	○	ハタハタ まあじ 豚肩肉 木綿豆腐 飲用牛乳	精白米 でん粉 三温糖 米油	しょうが 長ねぎ キャベツ 人参 れんこん ビーマン なめこ 小松菜	水 濃口しょうゆ 酒 穀物酢 一味唐辛子 塩 こしょう 削り節 白みそ 赤みそ	844 kcal 37.0 g
15 金	わかめサラダ ブラム	○	豚ひき肉 わかめ 飲用牛乳 海藻サラダミックス	精白米 米油 小麦粉 三温糖	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 ビーマン エリンギ ホールトマト グリーンピース キャベツ ホールコーン ブラム	水 塩 ターメリック 赤ワイン カレー粉 こしょう 濃口しょうゆ トマトケチャップ ウスターソース 穀物酢	796 kcal 24.9 g
18 月	麦ご飯 生揚げの中華煮 ワンタンスープ あじさいゼリー	○	豚肩肉 うずら卵 生揚げ 鶏ひき肉 春巻 飲用牛乳	精白米 米粉麦 米油 三温糖 でん粉 ごま油 ワンタンの皮	人参 白菜 ビーマン しょうが 小松菜 長ねぎ ぶどうジュース	水 削り節 酒 濃口しょうゆ 赤みそ テンメンジャン トウバンジャン 塩 こしょう カルピス	872 kcal 35.4 g
19 火	豚肉の味噌焼売 豆腐チャンプル もずく汁 <b>沖縄料理</b>	○	豚肩肉 押し豆腐 卵 おかか 鶏もも肉 もずく 飲用牛乳	精白米 三温糖 白いりごま 米粉麦 米油	にんにく キャベツ もやし 人参 小松菜 長ねぎ	水 赤みそ 酒 濃口しょうゆ みりん 塩 こしょう 削り節 薄口しょうゆ	830 kcal 33.1 g
20 水	焼き豚チャーハン いかの唐揚げ 大根ときゅうりのナムル 中華コーンスープ	○	焼き豚 いか 鶏もも肉 卵 飲用牛乳	精白米 米油 でん粉 小麦粉 ごま油	にんにく しょうが 人参 干し椎茸 長ねぎ きゅうり 大根 玉ねぎ ホールコーン クリームコーン には	水 酒 濃口しょうゆ 塩 こしょう ラー油 鶏がら	807 kcal 34.7 g
21 木	シナモン揚げパン ビーンズシチュー コールスローサラダ さくらんぼ	○	鶏もも肉 白いんげん豆 ひよこ豆 赤えんどう豆 調理用牛乳 飲用牛乳	ミルクパン グラニュー糖 米油 じゃがいも バター 小麦粉 三温糖	人参 玉ねぎ パセリ キャベツ きゅうり ホールコーン さくらんぼ	シナモン 白ワイン 塩 こしょう ペイリーフ オレガノ 鶏がら 水 穀物酢 粒入りマスタード	819 kcal 27.1 g
22 金	豚のピリ辛焼き 野菜のごま味噌和え 鶏ごぼう汁	○	さば 鶏もも肉 木綿豆腐 飲用牛乳	精白米 でん粉 三温糖 白すりごま 米油	長ねぎ にんにく しょうが 小松菜 キャベツ 人参 もやし ごぼう	水 酒 みりん 濃口しょうゆ トウバンジャン 赤みそ 削り節 塩	772 kcal 34.0 g
25 月	チキンピラフ <b>スペイン料理</b> スペイン風オムレツ たこときゅうりのサラダ パレンシアオレンジ	○	鶏もも肉 卵 タコ 飲用牛乳	精白米 バター 米油 じゃがいも オリーブ油	人参 玉ねぎ マッシュルーム ホールコーン パセリ 赤ビーマン ビーマン キャベツ きゅうり パレンシアオレンジ	水 塩 白ワイン こしょう トマトケチャップ 中濃ソース 穀物酢 バジル	792 kcal 33.0 g
26 火	味噌ラーメン エビと豆腐のチリソース煮 もやしと小松菜のナムル	○	豚肩肉 わかめ えび 木綿豆腐 飲用牛乳	ラーメン 米油 ごま油 でん粉	にんにく しょうが 人参 白菜 もやし ホールコーン チンゲン菜 玉ねぎ だけのこぶなしめじ 長ねぎ 小松菜	水 鶏がら 鶏がら 酒 みりん 濃口しょうゆ テンメンジャン 赤みそ こしょう トウバンジャン 塩 ラー油 トマトケチャップ オイスターソース	854 kcal 38.7 g
27 水	中華丼 トマトと卵のスープ スイカ	○	鶏もも肉 いか 鶏もも肉 卵 飲用牛乳	精白米 米油 でん粉 ごま油	にんにく しょうが きくらげ 人参 玉ねぎ だけのこぶなしめじ 白菜 チンゲン菜 トマト スイカ	水 酒 鶏がら 塩 こしょう 濃口しょうゆ	804 kcal 31.5 g
28 木	わかめごはん 鮭のきのこあんかけ 小松菜のごまあえ さつまい	○	炊込わかめ さけ 油揚げ 豚肩肉 木綿豆腐 飲用牛乳	精白米 白いりごま 米油 三温糖 でん粉 白すりごま さつまいも	しょうが ぶなしめじ えのきだけ 小松菜 人参 キャベツ ごぼう 大根 こんにゃく 長ねぎ	水 酒 濃口しょうゆ みりん 削り節 赤みそ 白みそ	805 kcal 38.0 g
29 金	チーズドッグ たらのかレーフライ ブロッコリーのカラフルサラダ ベーコンとほうれん草のスープ	○	ウインナ まだら ミックスチーズ ベーコン 飲用牛乳	コッペパン でん粉 米油	にんにく ブロッコリー キャベツ 赤ビーマン ホールコーン きゅうり 玉ねぎ しょうが エリンギ ほうれん草	トマトケチャップ ウスターソース 塩 酒 カレー粉 オールスパイス 穀物酢 こしょう 水 鶏がら ペイリーフ 濃口しょうゆ	821 kcal 40.7 g

**今月の給食目標**

『食事や身の回りの衛生に気を付けよう・よくかんで食べよう』

**今月のマナー目標**

『決められた時間で食べよう』

知ってしまえば？  
**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、食生活を充実させましょう。

6月2日(土)  
**運動会**

1日に、応援メニューとして「味噌カツ丼」が出ます。  
当日は、朝ご飯をしっかりと食べてきましょ。

18日  
**「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くと共に、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。

**「スペイン料理」**  
スペイン風オムレツは、現地では「トルティージャ」と呼ばれています。じゃがいもや野菜の入ったオムレツです。  
また、スペインでは魚介類を使った料理が人気で、タコもよく食べられています。  
パレンシアオレンジはパレンシア地方が名前の由来となっています。

※食材料の都合により、献立を変更する場合があります。