

# 令和8年6月 献立表

給食回数21回

港区立高陵中学校

日	主食	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	総カロリー たんぱく質
2日	回鍋肉丼 あさりのカリッとサラダ りんご	○	豚肉、みそ、あさり、牛乳	精白米、油、三温糖、ごま油、でん粉、油、白ごま、上白糖	にんにく、しょうが、長ねぎ、干しいたけ、人参、キャベツ、ピーマン、赤ピーマン、小松菜、りんご	725 kcal 27.0 g
3日	手作りナン 米粉入りキーマカレー アチャール (インドのピクルス) 冷凍みかん	○	牛乳、鶏肉	強力粉、薄力粉、上白糖、油、バター、米粉	にんにく、しょうが、玉ねぎ、人参、トマト缶、きゅうり、大根、冷凍みかん	724 kcal 28.4 g
4日	卵入りキムチチャーハン カミカミ大豆とイカの甘辛揚げ ワンタンヌープ 歯と口の健康週間	○	豚肉、鶏卵、大豆、いご、牛乳	精白米、ごま油、油、でん粉、白ごま、三温糖、ワンタン皮	玉ねぎ、キムチ、しょうが、にんにく、人参、えのき、長ねぎ、小松菜、にら	726 kcal 32.8 g
5日	海南鶏飯(シンガポール風チキンライス) 肉骨茶(バクテー) 青菜の豆腐の中巻スープ シンガポール料理 豆乳花	○	鶏肉、豚肉、ベーコン、豆腐、寒天、豆乳、生クリーム、牛乳	精白米、ごま油、白ごま、三温糖、黒砂糖	にんにく、しょうが、長ねぎ、キャベツ、人参、もやし、小松菜、えのき、白菜、チンゲンサイ	766 kcal 32.5 g
8日	ご飯 ぶりの竜田揚げ 春雨炒め	○	ぶり、豚肉、大豆、油揚げ、豆腐、みそ、牛乳	精白米、でん粉、油、春雨	しょうが、にんにく、人参、もやし、にら、大根、えのき、長ねぎ、小松菜	829 kcal 37.8 g
9日	キヤロットライスのエビクリームソースがけ じゃがいもチップスサラダ さくらんぼ	○	鶏肉、牛乳、えび	精白米、バター、油、薄力粉、じゃが芋、上白糖	人参、玉ねぎ、マッシュルーム、しょうが、キャベツ、小松菜、さくらんぼ	768 kcal 28.8 g
10日	ご飯 あんかけ揚げ豆腐 野菜の春風和え 鶏ごぼう味噌汁	○	ちりめんじゃこ、かつお節、青のり、豆腐、鶏卵、鶏肉、油揚げ、豆腐、みそ、牛乳	精白米、白ごま、油、上白糖、三温糖、でん粉、ごま油	人参、干しいたけ、小松菜、もやし、キャベツ、しょうが、にんにく、長ねぎ、ごぼう、えのき	753 kcal 33.5 g
11日	鯛の蒲焼き丼 きゅうりの梅おかか和え かき玉汁 行事食：入梅	○	いわし、糸削り節、豆腐、鶏卵、アガ、牛乳、寒天	精白米、でん粉、油、三温糖、ごま油、上白糖	しょうが、きゅうり、大根、刻み梅、人参、えのき、小松菜、ぶどうジュース、アセロラジュース	843 kcal 32.3 g
12日	五目あんかけ焼きそば 青のりポテト フルーツヨーグルト	○	豚肉、えび、あさり、青のり、ヨーグルト、牛乳	中華麺、油、でん粉、ごま油、じゃが芋、粉糖	しょうが、にんにく、干しいたけ、玉ねぎ、人参、たけのこ、白菜、チンゲンサイ、パイナップル	742 kcal 35.6 g
15日	卵と高菜のチャーハン タイビーエン いきなり団子	○	鶏卵、豚肉、いご、えび、うずら卵、こしあん、牛乳	精白米、ごま油、油、春雨、さつまいも、薄力粉、白玉粉、上白糖	にんにく、しょうが、長ねぎ、玉ねぎ、高菜漬、人参、たけのこ、きくらげ、もやし、白菜	741 kcal 27.4 g
16日	ハヤシライス ポテトサラダ すいか	○	牛肉、牛乳	精白米、油、バター、薄力粉、上白糖、じゃが芋	にんにく、セロリ、玉ねぎ、マッシュルーム、エリンギ、人参、小松菜、とうもろこし、すいか	852 kcal 27.8 g
17日	イカのチリソースがけ じゃことキャベツの春風サラダ 卵入りワカメスープ	○	ちりめんじゃこ、いご、豚肉、豆腐、わかめ、鶏卵、牛乳	精白米、でん粉、油、三温糖、白ごま、ごま油、上白糖	にんにく、しょうが、長ねぎ、とうもろこし、玉ねぎ、にんにく、セロリ、しめじ、小松菜、トマト缶、河内路柑	742 kcal 39.7 g
18日	白ごまハニートースト ツナサラダ 鶏肉のトマトシチュー 河内路柑【特別栽培農産物】	○	ツナ、鶏肉、牛乳	食パン、バター、はちみつ、上白糖、白ごま、油、じゃが芋、バター、薄力粉、三温糖	キャベツ、人参、とうもろこし、玉ねぎ、にんにく、セロリ、しめじ、小松菜、トマト缶、河内路柑	796 kcal 29.8 g
19日	かつおの香味ソースがけ ちくわと小松菜の炒め物 じゃがいもと玉ねぎの味噌汁 食育の日 オーガニック給食	○	かつお、ちくわ、糸削り節、油揚げ、みそ、牛乳	精白米、でん粉、油、上白糖、ごま油、有糖じゃが芋	有糖しょうが、有機にんにく、長ねぎ、パセリ、有機人参、有機小松菜、とうもろこし、有機玉ねぎ、えのき	746 kcal 34.8 g
22日	今井青シエフの特製ポロネーゼ バーニャカウダのインサラータ 野菜スープ 商店街 コラボメニュー	○	牛肉、豚肉、チーズ、アンチョビ、豚肉、ひよこ豆、牛乳	ペンス、オリーブ油、でん粉、じゃが芋	玉ねぎ、しょうが、ブロッコリー、人参、大根、にんにく、セロリ、キャベツ、小松菜	729 kcal 38.5 g
23日	ご飯 豆あじの南蛮漬け 小松菜のごま和え 豚汁	○	鶏卵、糸削り節、小あじ、豚肉、豆腐、みそ、牛乳	精白米、油、でん粉、三温糖、白ごま、上白糖、白ごま、にんにく、じゃが芋、ごま油	玉ねぎ、長ねぎ、人参、きゅうり、人参、しょうが、玉ねぎ、さやいんげん、枝豆	746 kcal 33.7 g
24日	ツナと人参のピラフ サモサ レンズ豆のトマトスープ 冷凍パイ	○	ツナ、鶏肉、しらす、レンズ豆、牛乳	精白米、油、バター、じゃが芋、きょうごの皮	玉ねぎ、人参、とうもろこし、パセリ、にんにく、しょうが、セロリ、キャベツ、トマト缶、冷凍パイ	771 kcal 27.1 g
25日	鮮茶漬け キャベツときゅうりの浅漬け 油茹入り肉じゃが ずんだもち ご飯	○	さけ、のり、豚肉、豆腐、牛乳	精白米、ごま油、油、にんにく、油、おろし、じゃが芋、三温糖、白玉粉、上白糖	玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、人参、しょうが、玉ねぎ、さやいんげん、枝豆	769 kcal 31.9 g
26日	山椒焼き 糸寒天の香味醤油和え 信州味噌のえのきの味噌汁	○	鶏肉、糸寒天、油揚げ、豆腐、わかめ、みそ、牛乳	精白米、でん粉、油、白ごま、ごま油	しょうが、にんにく、キャベツ、人参、長ねぎ、玉ねぎ、えのき	739 kcal 28.4 g
29日	チリピーンズドッグ 人参ドレッシングサラダ ポテトポタージュ メロン	○	豚肉、大豆、チーズ、牛乳、生クリーム	コッペパン、油、上白糖、じゃが芋、バター	玉ねぎ、小松菜、玉ねぎ、小松菜、人参、パセリ、メロン	720 kcal 30.1 g
30日	かきあげ丼 小松菜のおかか和え 水無月 行事食：夏越の祓	○	いか、あさり、糸削り節、牛乳	精白米、薄力粉、でん粉、油、上新粉、上白糖、甘納豆(あずき)	人参、玉ねぎ、みつば、しょうが、小松菜、もやし	803 kcal 27.4 g

※食料の都合により献立を変更することがあります。