



# 2018年5月予定献立表

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	一口メモ
1火	中華ちまき 韓国風雑煮 キャベツの甘酢あえ	○	豚肩肉 鶏もも肉 たまご ちりめんじゃこ ちしあまほご 飲用牛乳	もち米 ごま油 白いりごま 三温糖 米油 トック でん粉	しょうが たけのこ 人参 干し椎茸 大根 白菜 小松菜 キャベツ	水 酒 濃口しょうゆ 塩 オイスターソース 豆板醤 鶏ガラ こしょう 酢	801 kcal 32.6 g	<b>今月の給食目標</b> <b>『朝食の大切さを 知ろう!』</b>
2水	けんちんうどん 竹輪の磯部揚げ 小松菜のごまあえ 抹茶プリン	○	鶏もも肉 油揚げ 竹輪 青のり たまご 調理用牛乳 生クリーム アガー 飲用牛乳	冷凍うどん 米油 さといも 小麦粉 三温糖 白すりごま 甘納豆	ごぼう 人参 大根 長ねぎ 小松菜 キャベツ	だし汁 水 だし昆布 削り節 みりん 塩 濃口しょうゆ 酒 抹茶	846 kcal 33.0 g	
7月	いわしの蒲焼き丼 田舎汁 フルーツヨーグルト	○	いわし 鶏もも肉 木綿豆腐 ヨーグルト 飲用牛乳	精白米 でん粉 三温糖 米油 さといも 粉糖	しょうが ごぼう 人参 大根 こんにゃく 長ねぎ バイナップル缶 黄桃缶 みかん缶	水 白ワイン みりん 濃口しょうゆ 酒 削り節 赤みそ 白みそ	895 kcal 31.0 g	
8火	卵チャーハン 酢豚 白菜スープ	○	豚肩肉 たまご 鶏もも肉 鶏もも肉 わかめ 飲用牛乳	精白米 米油 ごま油 じゃがいも でん粉 三温糖	にんにく しょうが 人参 干し椎茸 長ねぎ 玉ねぎ ビーマン 赤ビーマン たけのこ 白菜	水 酒 塩 濃口しょうゆ こしょう みりん トマトケ チャップ 酢 鶏ガラ 薄口しょう ゆ	843 kcal 29.5 g	<b>今月のマナー目標</b> <b>『食べた後の食器 の片付けをきれい にしよう!』</b>
9水	ご飯 いかの南蛮揚げ じゃがいものきんぴら 春雨スープ	○	いか 鶏もも肉 飲用牛乳	精白米 でん粉 三温糖 米油 じゃがいも 白いりごま 緑豆春雨 ごま油	しょうが 長ねぎ こんにゃく ごぼう 人参 干し椎茸 たけのこ チンゲン菜	水 濃口しょうゆ 酒 酢 一味唐辛子 みりん 鶏ガラ 塩 こしょう	782 kcal 30.3 g	
10木	2巻フランスパンピザ、シナモン ポトフ グリーンサラダ ミルクゼリーブルーベリーソース	○	ベーコン ミックスチーズ 鶏もも肉 アガー 調理用牛乳 生クリーム 飲用牛乳	ソフトフランスパン 米油 バター グラニュー糖 じゃがいも 上白糖	ホールトマト にんにく 玉ねぎ マッシュルーム ビーマン 人参 キャベツ セロリ パセリ きゅうり 小松菜 アスパラガス ホールコーン ブルーベリージャム	塩 こしょう バジル オレガノ タバスコソース シナモン 白ワイン 水 鶏ガラ 赤ワイン ペイリーフ 濃口しょうゆ 酢	791 kcal 32.4 g	
11金	グリーンピースごはん 鶏の唐揚げねぎソース 江戸菜のごま味噌和え 若竹汁	○	鶏もも肉 わかめ 絹ごし豆腐 飲用牛乳	精白米 でん粉 米油 三温糖 白練りごま	グリーンピース しょうが にんにく 長ねぎ 江戸菜 人参 もやし たけのこ	水 塩 酒 だし昆布 濃口しょうゆ 酢 みりん 一味唐辛子 白みそ 削り節 塩 薄口しょうゆ	832 kcal 31.4 g	<b>&lt;端午の節句献立&gt;</b> 5月5日は端午の節 句です。 1日の中華ちまき は、一つずつ竹の皮 に包んで蒸し上げま す。 <b>&lt;八十八夜献立&gt;</b> 5月2日は八十八夜 です。 八十八夜は立春から 数えて88日目の ことで、この日に摘 んだ新茶を飲むと病 気にならないと言わ れています。 給食では抹茶を 使ったプリンが出ま す。
14月	ウイナーピラフ トマトシチュー かぶのサラダ	○	ウイナー 鶏もも肉 生クリーム 飲用牛乳	精白米 小麦粉 パター 米油 じゃがいも	人参 玉ねぎ ホールコーン グリーンピース にんにく しょうが マッシュルーム ホールトマト かぶ キャベツ 黄ビーマン きゅうり	水 塩 こしょう 赤ワイン 鶏ガラ トマトピューレ トマトケチャップ ペイリーフ ウスターソース 酢	789 kcal 26.4 g	
15火	ご飯 ブリの照り焼き 肉じゃが 生揚げと大根の味噌汁	○	ぶり 鶏もも肉 生揚げ 飲用牛乳	精白米 三温糖 でん粉 米油 じゃがいも	しょうが しらたき 玉ねぎ 人参 ぶなしめじ さやいんげん 大根 小松菜 長ねぎ	水 濃口しょうゆ みりん 酒 削り節 塩 白みそ 赤みそ	868 kcal 38.6 g	
16水	回鍋肉丼 豆腐とわかめのスープ 大根ときゅうりのナムル	○	豚肩 木綿豆腐 生わかめ 飲用牛乳	精白米 米油 三温糖 でん粉 ごま油 白いりごま	にんにく しょうが たけのこ キャベツ ビーマン 赤ビーマン 長ねぎ エリンギ 人参 えのきたけ きゅうり 大根	水 豆板醤 赤みそ テンメンジャン 酒 塩 濃口しょうゆ こしょう 鶏ガラ ラー油	733 kcal 25.1 g	
17木	ご飯 たらの甘酢あんかけ じゃこ入りほうれん草の魚浸し じゃがいもと玉ねぎの味噌汁	○	まだら 油揚げ ちりめんじゃこ 飲用牛乳	精白米 でん粉 米油 三温糖 じゃがいも	しょうが 人参 白菜 ほうれん草 玉ねぎ 小松菜	水 酒 塩 濃口しょうゆ 酢 削り節 白みそ 赤みそ	740 kcal 33.0 g	
18金	五目あんかけ焼きそば スイートチリソースサラダ 甘夏みかん	○	豚肩肉 いか えび 飲用牛乳	米油 中華めん 三温糖 でん粉 上白糖	にんにく しょうが 白菜 人参 もやし 干し椎茸 キャベツ ホールコーン 甘夏みかん	塩 こしょう 酒 水 鶏ガラ 濃口しょうゆ 酢 ガーリックパウダー 一味唐辛子	794 kcal 30.1 g	
21月	ミルクパン チキンカカロニグラタン キャベツのスープ メロン	○	鶏もも肉 調理用牛乳 生クリーム 粉チーズ ベーコン 飲用牛乳	ミルクパン ツイストマカロニ 米油 パター 小麦粉 ドライパン粉	玉ねぎ 人参 パセリ しょうが キャベツ ほうれん草 ホールコーン メロン	白ワイン 塩 こしょう 水 鶏ガラ ペイリーフ 濃口しょうゆ	834 kcal 31.7 g	<b>お茶に含まれる 成分と効果</b> ○カテキン類○ 抗酸化作用、殺 菌作用 ●ビタミンC● 血管や皮膚の健 康を保つ ○テアニン○ リラックス効果
22火	鶏ごぼうご飯 さばのねぎ味噌焼き キャベツの柚香あえ 沢庵漬	○	鶏もも肉 さば 豚肩肉 飲用牛乳	精白米 米油 三温糖	人参 ごぼう こんにゃく さやいんげん 長ねぎ しょうが キャベツ 小松菜 ゆず果汁 大根 糸みつば	水 酒 薄口しょうゆ みりん 濃口しょうゆ 塩 赤みそ 削り節	784 kcal 34.1 g	
23水	豚キムチ丼 春雨サラダ パインゼリー	○	豚肩 アガー 飲用牛乳	精白米 米粒麦 米油 ごま油 三温糖 でん粉 緑豆春雨 上白糖	にんにく しょうが キムチ 白菜 たら えのきたけ 人参 キャベツ きゅうり パインジュース バイナップル缶	水 酒 濃口しょうゆ 酢 塩	871 kcal 28.0 g	
24木	ご飯 おからひじきふりかけ ツナ入り卵焼き キャベツのおかかあえ さつまい	○	芽ひじき おかか おから まぐろ油漬 たまご 鶏もも肉 飲用牛乳	精白米 米油 白いりごま 三温糖 さつまいも	玉ねぎ ほうれん草 干し椎茸 人参 キャベツ さやいんげん ごぼう 大根 こんにゃく 長ねぎ	水 濃口しょうゆ みりん 塩 酒 だし汁 削り節 赤みそ 白みそ	861 kcal 34.1 g	
25金	ガーリックライス ホークピース 海藻サラダ	○	豚肩肉 大豆 海藻ミックス 飲用牛乳	精白米 パター 米油 じゃがいも 三温糖	にんにく パセリ セロリ 人参 玉ねぎ マッシュルーム ホールトマト キャベツ きゅうり ホールコーン	水 塩 こしょう 濃口しょうゆ 赤ワイン 鶏ガラ ペイリーフ トマトケチャップ ウスターソース 酢	821 kcal 27.9 g	
28月	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 青のり粉ふきいも むらこ汁	○	さけ 青のり 木綿豆腐 わかめ たまご 飲用牛乳	精白米 米油 三温糖 じゃがいも でん粉	キャベツ 人参 ビーマン 玉ねぎ	水 酒 白みそ 濃口しょうゆ みりん 塩 こしょう 削り節	769 kcal 36.3 g	<b>&lt;旬の食材&gt;</b> ・たけのこ ・アスパラガス ・グリーンピース ・河内晩柑 ・メロン
29火	ご飯 チキンカレーライス 切干大根の洋風サラダ 河内晩柑	○	鶏もも肉 芽ひじき 飲用牛乳	精白米 米油 じゃがいも 小麦粉 オリーブ油 三温糖	にんにく しょうが 人参 玉ねぎ 切干大根 小松菜 きゅうり 河内晩柑	水 白ワイン カレー粉 鶏ガラ 塩 こしょう ペイリーフ 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 濃口しょうゆ 酢	882 kcal 22.3 g	
30水	ご飯 鮭の西京焼き まわかめのきんぴら 豆腐団子汁	○	さわら まわかめ 鶏ひき肉 絞豆腐 たまご 飲用牛乳	精白米 米油 三温糖 でん粉	こんにゃく ごぼう 人参 しょうが 大根 干し椎茸 小松菜 長ねぎ	水 酒 西京みそ みりん 濃口しょうゆ 一味唐辛子 塩 削り節 こしょう	754 kcal 34.0 g	
31木	チリミートドッグ パニャリサラダ かぶのクリーム煮	○	豚ひき肉 大豆 鶏もも肉 調理用牛乳 生クリーム 飲用牛乳	コッペパン 米油 小麦粉 ワンタンの皮 三温糖 じゃがいも パター	にんにく 人参 玉ねぎ 赤ビーマン キャベツ きゅうり かぶ 白菜 ぶなしめじ	塩 こしょう チリパウダー トマトケチャップ 中濃ソース 酢 濃口しょうゆ ペイリーフ 白ワイン 鶏ガラ 水	821 kcal 31.7 g	

※食材料の都合により、献立を変更する場合があります。