



# 2019年6月予定献立表

<19回>

2019年6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	
4	火 セルフフィッシュバーガー ★カミカミ大豆サラダ 卵入りコーンスープ ☆メロン 【★虫歯予防デー ★特別栽培産物】	○	ホキ 大豆 青のり 鶏肉 卵 飲用牛乳	丸パン 小麦粉 パン粉 油 上白糖 ごま油 じゃがいも でんぷん	キャベツ もやし きゅうり 玉ねぎ 人参 ホールコーン クリームコーン 小松菜 メロン	酒 塩 こしょう オールスパイス トマトケチャップ 中濃ソース こしょう 穀物酢 鶏がら ローリエの葉 こしょう 濃口しょうゆ	784 38.0	Kcal g
5	水 鯖のごま味噌だれがけ 小松菜の磯和え 豚汁	○	さば のり 豚肉 木綿豆腐 牛乳	精白米 三温糖 でん粉 ごま 油 じゃがいも ごま油	しょうが 小松菜 人参 もやし ごぼう こんにゃく 大根 さやえんどう	酒 だし汁 みりん 赤みそ 濃口しょうゆ 中厚削り節 白みそ	750 32.6	Kcal g
6	木 ★大豆入り奈良茶飯 ★高野豆腐と野菜の甘酢あん ★吉野汁 【★奈良県】	○	大豆 高野豆腐 豚肉 鶏肉 木綿豆腐 油揚げ 牛乳	精白米 でん粉 油 じゃがいも ごま 三温糖 さといも	玉ねぎ 人参 干し椎茸 ピーマン 大根 小松菜	ほうじ茶 酒 塩 濃口しょうゆ だし昆布 みりん だし汁 中厚削り節 穀物酢	752 29.2	Kcal g
7	金 ★衣笠丼 ★湯葉のすまし汁 よもぎ団子 【★京都府】	○	油揚げ 卵 鶏肉 湯葉 絹ごし豆腐 きな粉 牛乳	精白米 三温糖 ごま油 上新粉 白玉粉 上白糖	玉ねぎ 長ねぎ 糸みつば 大根 人参 小松菜 よもぎ	中厚削り節 濃口しょうゆ 塩 みりん 酒 薄口しょうゆ	896 33.8	Kcal g
10	月 チンジャオロース丼 じゃこ大根のサラダ 春雨スープ	○	豚肉 じゃこ ベーコン 木綿豆腐 牛乳	精白米 油 でん粉 ごま油 ごま 緑豆春雨	にんにく しょうが だけのこ ビーマン 人参 大根 しそ えのきたけ チンゲン菜	酒 だし汁 塩 こしょう 濃口しょうゆ 穀物酢 鶏がら	766 30.8	Kcal g
11	火 ★梅わかめご飯 ★いわしの蒲焼き 小松菜のおかか和え かき玉汁 【★大梅】	○	炊込わかめ いわし おかか 木綿豆腐 卵 牛乳	精白米 ごま でんぷん 油 三温糖	刻み梅 しょうが 小松菜 人参 もやし えのきたけ	酒 濃口しょうゆ みりん 中厚削り節 塩	773 31.9	Kcal g
12	水 チキンライス ジャーマンポテト ひよこ豆のスープ	○	鶏肉 ウィンナー ベーコン ひよこ豆 牛乳	精白米 有塩バター 油 じゃがいも	玉ねぎ 人参 グリンピース にんにく パセリ セロリ キャベツ 小松菜	赤ワイン 塩 こしょう パプリカ粉 トマトケチャップ 鶏がら 濃口しょうゆ	760 21.9	Kcal g
13	木 めだいのそぼろご飯 肉豆腐 江戸菜のごま和え	○	めだい 豚肉 木綿豆腐 牛乳	精白米 油 三温糖 上白糖 練りごま ごま	玉ねぎ 人参 つきこんにゃく えのきたけ さやいんげん 江戸菜 キャベツ もやし	酒 濃口しょうゆ 中厚削り節 塩	849 39.0	Kcal g
14	金 ★手作りナン ★キーマカレー ポテトのハニーサラダ プラム 【★インド】	○	牛乳 鶏肉 レンズ豆	強力粉 小麦粉 上白糖 油 でん粉 じゃがいも はちみつ	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 グリンピース トマト缶 キャベツ プラム	パン酵母 ベーキングパウダー 塩 ぬるま湯 赤ワイン 鶏がら 穀物酢 トマトペースト ウスターソース 中濃ソース 濃口しょうゆ カレー粉 こしょう ガラムマサラ オレガノ オールスパイス シナモン ターメリック	761 32.2	Kcal g
17	月 ★クワジュージー ★ツナ入り豆腐チャンプル ★アーサ汁 ★黒糖ちんすこう 【★沖縄県】	○	豚肉 細切り昆布 かまぼこ ツナ 押し豆腐 おかか 卵 絹ごし豆腐 あおさ 牛乳	精白米 油 小麦粉 ラード 黒砂糖	干し椎茸 人参 しょうが にら えのきたけ	豚がら 酒 塩 濃口しょうゆ みりん 中厚削り節	748 28.1	Kcal g
18	火 マーボー豆腐丼 キャベツときゅうりの華風和え あじさい寒天	○	豚肉 高野豆腐 木綿豆腐 粉寒天 牛乳	精白米 油 三温糖 でん粉 ごま油 ごま 上白糖	にんにく しょうが 玉ねぎ 長ねぎ 人参 干し椎茸 だけのこ キャベツ きゅうり ぶどうジュース	酒 鶏がら 塩 濃口しょうゆ 赤みそ 八丁味噌 甜面醬 豆板醤 粉さししょう 穀物酢 カルピス	824 30.0	Kcal g
19	水 焼肉サラダうどん ★サモサ すいか 【★インド】	○	豚肉 レンズ豆 牛乳	うどん 油 ごま ごま油 じゃがいも 春巻きの皮	しょうが にんにく こねぎ キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ スイカ	だし汁 中厚削り節 酒 みりん 濃口しょうゆ 穀物酢 塩 こしょう カレー粉 ナツメグ ターメリック	760 29.2	Kcal g
20	木 二種トースト(ガーリック・黒ゴマ) コールスロー マカロニ入りクリームシチュー メロン	○	白いんげん豆 鶏肉 牛乳	食パン 無塩バター はちみつ 練りごま ごま 有塩バター 油 三温糖 じゃがいも マカロニ 小麦粉	にんにく パセリ キャベツ 人参 ホールコーン 玉ねぎ 小松菜 メロン	穀物酢 塩 こしょう 白ワイン 鶏がら	786 25.8	Kcal g
21	金 ご飯 わかさぎのフライ わかめのジュージュー焼き トマト 小松菜団子のすまし汁	○	わかさぎ わかめ おかか 鶏肉 絹ごし豆腐 牛乳	精白米 小麦粉 油 ごま油 ごま オリーブ油 三温糖 パン粉 白玉粉	にんにく 長ねぎ トマト 玉ねぎ えのきたけ 人参 大根 糸みつば 小松菜	塩 こしょう 中濃ソース 濃口しょうゆ 穀物酢 バジル 中厚削り節 酒	752 25.5	Kcal g
24	月 えびチャーハン 卵入りワカメスープ さつま芋のごま団子	○	えび ベーコン 絹ごし豆腐 わかめ 牛乳	精白米 油 ごま油 ごま さつまいも 白玉粉 三温糖	にんにく しょうが 長ねぎ 人参 干し椎茸 えのきたけ	白ワイン 酒 濃口しょうゆ 塩 こしょう 鶏がら	802 25.1	Kcal g
25	火 ★野菜菜ごぼん ★山城揚げ ★糸寒天入りごま酢和え 卵とえのきの汁物 【★長野県】	○	鶏肉 糸寒天 絹ごし豆腐 卵 牛乳	米 ごま油 ごま でん粉 油 三温糖	のざわな しょうが にんにく キャベツ 人参 きゅうり えのきたけ 小松菜 糸みつば	濃口しょうゆ 酒 穀物酢 塩 薄口しょうゆ	764 28.2	Kcal g
26	水 ピザトースト リボンパスタサラダ ポテトポタージュ さくらんぼ	○	ベーコン チーズ 牛乳 生クリーム	食パン 油 リボンパスタ 上白糖 じゃがいも 有塩バター	にんにく 玉ねぎ ビーマン キャベツ 人参 ホールコーン パセリ さくらんぼ	塩 こしょう トマトピューレ トマトケチャップ バジル オレガノ 穀物酢 鶏がら ローリエの葉	749 27.6	Kcal g
27	木 天丼 わかめの味噌汁 ★水無月 【★夏越しの祈え】	○	きす いか 卵 木綿豆腐 わかめ 牛乳	精白米 小麦粉 甘納豆 コーンスターチ 油 上新粉 白玉粉 薄力粉 上白糖	かぼちゃ 人参 玉ねぎ 長ねぎ	塩 こしょう だし汁 みりん 濃口しょうゆ 中厚削り節 赤みそ 白みそ	870 31.8	Kcal g
28	金 ポロネーゼ バジルサラダ 野菜スープ 桃入りパンナコッタ	○	豚肉 粉チーズ ウィンナー アガー 生クリーム 牛乳	スパゲッティ 油 オリーブ油 上白糖 じゃがいも	にんにく 玉ねぎ 人参 セロリ トマト缶 小松菜 キャベツ 赤ピーマン ホールコーン ほんしめじ 黄桃缶	赤ワイン 塩 トマトケチャップ ウスターソース 中濃ソース クミン ナツメグ バジル 穀物酢 こしょう 鶏がら ローリエの葉 こしょう 濃口しょうゆ パニラエッセンス	889 33.9	Kcal g

※食材の都合により、献立を変更することがあります。