



2019年7月予定献立表

<13回>

2019年7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	Kcal g
1	ごはん 鉄火味噌 鮭のごま照り焼き わかめときゅうりのにんにく醤油和え 豆腐と小松菜のすまし汁	○	大豆 鮭 わかめ 鶏肉 絹ごし豆腐 牛乳	米 油 三温糖 ごま ごま油	ごぼう しょうが キャベツ きゅうり 長ねぎ にんにく えのきたけ 小松菜	だし汁 酒 みりん 赤みそ 濃口しょうゆ 中厚削り節 塩 薄口しょうゆ	749 34.9	Kcal g
2	ごはん 小松菜入り卵焼き 春雨炒め 呉汁	○	豚肉 絞り豆腐 卵 大豆 油揚げ 牛乳 絹ごし豆腐 わかめ	米 油 上白糖 緑豆春雨 ごま ごま油	人参 小松菜 なら 大根 長ねぎ	塩 薄口しょうゆ だし汁 濃口しょうゆ みりん 中厚削り節 白みそ 赤みそ	834 35.0	Kcal g
3	夏野菜のカレーライス じゃこサラダ すいか	○	鶏肉 じゃこ 牛乳	米 油 小麦粉 上白糖	ズッキーニ なす かぼちゃ にんにく しょうが 人参 玉ねぎ トマト さやいんげん トマト缶 キャベツ 小松菜 ホールコーン スイカ	白ワイン カレー粉 鶏がら 豚がら ローリエ 塩 濃口しょうゆ こしょう トマトケチャップ 中濃ソース ウスターソース ペイリーフ ガラムマサラ 穀物酢 こしょう	870 25.4	Kcal g
4	手作りコーンパン ツナサラダ ブラウシチュー 冷凍みかん	○	牛乳 ツナ缶 白いんげん豆 鶏肉 牛乳	強力粉 上白糖 小麦粉 油 有塩バター じゃがいも 三温糖	ホールコーン キャベツ 人参 きゅうり 玉ねぎ にんにく エリンギ 小松菜 トマト缶 みかん	イースト 塩 こしょう 穀物酢 赤ワイン 鶏がら トマトケチャップ ウスターソース 濃口しょうゆ こしょう	839 29.8	Kcal g
5	★七夕ちらし寿司 じゃがいもをほろ煮 ★そうめん汁 ★ナタデココ入り七夕ゼリー 【★七夕】	○	あなご 卵 豚肉 鶏肉 アガー 牛乳	米 上白糖 ごま はす 油 三温糖 じゃがいも でんぷん そうめん	干し椎茸 かんぴょう 人参 さやえんどう 玉ねぎ グリーンピース オクラ クランベリージュース	酒 だし昆布 穀物酢 塩 だし汁 みりん 薄口しょうゆ 濃口しょうゆ 中厚削り節 ナタデココ	820 26.4	Kcal g
8	ミルクパン ★チキンバルマ (チキンカツのトマトソースがけ) シーザーサラダ ABCスープ 【★オーストラリア】	○	鶏肉 チーズ ベーコン 牛乳 粉チーズ	ミルクパン 油 小麦粉 パン粉 オリーブ油 食パン アルファベットマカロニ	にんにく 玉ねぎ キャベツ 人参 きゅうり レモン果汁 セロリ 小松菜 パセリ	塩 こしょう トマトケチャップ ウスターソース バジル マヨネーズ 鶏がら 濃口しょうゆ	865 35.9	Kcal g
9	夏野菜のトマトスバゲッティ パンフキンポターージュ ★アンザックビスケット (オートミール入りビスケット) 【★オーストラリア】	○	ベーコン 牛乳 調製豆乳 生クリーム	スバゲッティ 油 オリーブ油 じゃがいも 有塩バター 小麦粉 オートミール 上白糖 はちみつ 無塩バター	にんにく 玉ねぎ ズッキーニ なす 黄ピーマン トマト ホールコーン トマトジュース トマト缶 かぼちゃ パセリ	赤ワイン 塩 濃口しょうゆ こしょう トマトケチャップ トマトピューレ バジル ウスターソース 中濃ソース 鶏がら ローリエ ベーキングパウダー	847 26.8	Kcal g
10	ごはん のりとあさりの佃煮 豆あじの南蛮漬け 小松菜のすりごま和え 塩豚汁	○	のり あさり 豆あじ 豚肉 木綿豆腐 牛乳	米 三温糖 ごま でんぷん 油 上白糖 じゃがいも ごま油	玉ねぎ 長ねぎ 人参 とうがらし 小松菜 キャベツ もやし ごぼう こんにゃく 大根	濃口しょうゆ みりん 酒 穀物酢 中厚削り節 塩 薄口しょうゆ	750 32.8	Kcal g
11	生揚げのピリ辛丼 野菜の磯和え とうもろこし すりごまの味噌汁	○	豚肉 生揚げ のり 油揚げ わかめ 牛乳	米 油 ごま 三温糖 でんぷん じゃがいも	しょうが にんにく 玉ねぎ 干し椎茸 人参 長ねぎ 白菜 ほんしめじ とうもろこし 大根	酒 鶏がら 濃口しょうゆ 甜面醬 豆板醬 だし汁 みりん 中厚削り節 白みそ 赤みそ	931 30.7	Kcal g
12	★鯛と高菜のチャーハン ★タイビーエン (魚介入り春雨スープ) ★いきなり団子 【★熊本県】	○	卵 豚肉 いか えび うすら卵 こしあん 牛乳	米 油 ごま油 緑豆春雨 さつまいも 小麦粉 白玉粉 上白糖	にんにく しょうが 長ねぎ 玉ねぎ だかな漬 人参 たけのこ 黒きくらげ もやし 白菜	酒 濃口しょうゆ こしょう 塩 みりん 鶏がら	771 27.4	Kcal g
16	スタミナ丼 ジュリエンススープ パイナップル	○	豚肉 鶏肉 牛乳	米 油 ごま 三温糖 でん粉 ごま油	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 えのきたけ なら キャベツ パセリ パイナップル	酒 塩 濃口しょうゆ 鶏がら こしょう	788 28.8	Kcal g
17	ひじきごはん ホッケの塩焼き こんにゃくの炒め物 かき玉汁	○	鶏肉 ひじき 油揚げ ほっけ 豚肉 絹ごし豆腐 卵 牛乳	米 油 三温糖 ごま ごま油 でん粉	ごぼう 干し椎茸 人参 にんにく 玉ねぎ つきこんにゃく なら えのきたけ 小松菜	酒 みりん 塩 濃口しょうゆ 中厚削り節	745 32.7	Kcal g
18	★うなぎちらし ゆかりおかか和え ★冬瓜の味噌汁 ★土用餅 【★土用の丑】	○	うなぎ のり おかか 絹ごし豆腐 こしあん 牛乳	米 三温糖 ごま 白玉粉	大根 キャベツ 小松菜 ゆかり しょうが えのきたけ 人参 冬瓜 長ねぎ	酒 みりん 濃口しょうゆ 粉さんしょう 塩 中厚削り節 赤みそ 白みそ	746 27.7	Kcal g

※食材の都合により、献立を変更することがあります。



五節句の一つで、中国から伝わった織姫と彦星の伝説に、日本の「棚機つ女(たなばたつめ)」という伝説が合わさった行事です。各地で七夕祭りが開かれ、願い事を書いた短冊や七夕飾りを笹竹につるして星に祈ります(七夕祭りは、ひと月遅れの8月7日に行う所もあります)。七夕の行事食といえば「そうめん」です。そうめんは平安時代に七夕の儀式でお供えされていた「策餅(さくべい)」がもとになったといわれ、ちょうど麦の収穫時期であることや、織姫のつむ糸に見立てて食べられます。

夏の土用の丑の日!

今年は
7月27日



「土用」というと、夏を思い浮かべる人が多いと思いますが、季節の変わり目の「立春・立夏・立秋・立冬」前の18日間(または19日間)のことをいい、土用の丑の日も年に数回あります。

夏の土用の丑の日にうなぎを食べる風習が始まったのは江戸時代からといわれ、うなぎ屋が「丑の日」に「う」の付く食べ物を食べると夏負け(夏バテ)しない!という言い伝えをもとに、宣伝したことがきっかけで広まったとされます(いろいろな説があります)。もともとは、うなぎに限らず、梅干しやワリなども食べられていたようです。



ウリ類