

2016年6月予定献立表

港区立高陵中学校

日	献立名	牛乳 卵	魚の仲間 魚や肉になる	穀の仲間 穀や力の元になる	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	その他
1 水	五目あんかけ焼きそば スイートチリソースサラダ フルーツ白玉	○	鶏もも、えび、いか、牛乳	米、煮詰し中華めん、炒飯、 でん粉、上白糖、白玉粉	たまねぎ、にんじん、干し椎茸、 しょうが、はくさい、もやし、 キャベツ、きゅうり、 ホールコーン、豆腐、 おかん粉	塩、ごしょう、黒からし、 ごいくちしょうゆ、ラー油、 醤油、ガーリックパウダー、 味噌、とうがらし、白ワイン	901 kcal 32.3 g	★フィリピン産★ 「バナナパン」 ルンピアとはフィリピンの 焼き菓子です。フィリピンで は、様々な食材を焼きの皮に 包み、揚げた食文化という食 文化があります。給食では、パ ナナを包んで揚げ、仕上げに粉 をまぶして仕上げました。 2020年 東京 オリンピックパラリンピック
2 木	ツナピラフ チーズ入りサラダ バナナルンピア	○	ツナ、ダイズ、牛乳	精白米、有塩バター、米油、 ごま油、砂糖、卵焼きの皮	にんにく、にんじん、 たまねぎ、マッシュルーム、 ホールコーン、キャベツ、 きゅうり、バナナ	塩、バター、ごしょう、 ごいくちしょうゆ、 醤油、海苔、 卵からし	810 kcal 21.9 g	
3 金	わかめご飯 7かきとアツの南蛮漬け モヤシの和風サラダ 宮野汁	○	炊いたわかめ、わかさぎ、 まあじ、鶏もも、油揚げ、 豆腐、牛乳	精白米、白ごま、米油、 でん粉、砂糖、ごま油、でん粉	しょうが、長ねぎ、キャベツ、 きゅうり、もやし、にんじん、 干し椎茸、たけのこ、 ごま油	ごいくちしょうゆ、 味噌、とうがらし、 ごしょう、だし醤油、 中華調味料	818 kcal 34.6 g	
6 月	たご飯 厚焼き卵 モヤシとしめじの炒め物 じゃがいもとわかめのみそ汁	○	油揚げ、タコ、鶏むぎ肉、 たまご、生わかめ、牛乳	精白米、米油、砂糖、 じゃがいも	ごぼう、にんじん、干し椎茸、 サヤインゲン、たまねぎ、 キャベツ、おたまけい、 もやし、長ねぎ	塩、だし醤油、うすくちしょうゆ、 醤油、本みりん、ごいくちしょうゆ、 ごしょう、中華調味料、 白みそ、おみそ	823 kcal 35.2 g	「漬物」 奈良県の吉野地方では、 「くず粉」というとろみ をつける粉を使用する料 理が多くあります。 現代ではくず粉の代わ りにでんぷんを用いてと ろみをつけた汁のことを 「吉野汁」といい、親し まれています。
7 火	バターライス・ハッシュドポーク フレンチサラダ メロン	○	豚肉、生クリーム、牛乳	精白米、有塩バター、米油、 小麦粉、砂糖	ホールコーン、にんにく、 しょうが、たまねぎ、にんじん、 マッシュルーム、ホー ルコーン、キャベツ、 きゅうり、 アンズメロン	白ワイン、ごしょう、 醤油、 ペイリーフパウダー、 トマトケチャップ、 マスターソース、 黒からし、 ごいくちしょうゆ、 海苔からし	859 kcal 24.8 g	
8 水	ご飯 豚肉高野豆腐の甘酢あん モヤシのナムル 卵と野菜の中身スープ	○	豚肉、高野豆腐、たまご、 牛乳	精白米、砂糖、米油、でん粉、 じゃがいも、ごま油	たまねぎ、干し椎茸、にんじん、 ピーマン、ごま油、もやし、 しょうが、たけのこ、 はくさい	中華調味料、 ごいくちしょうゆ、 醤油、 ごしょう、 ごしょう	797 kcal 30.4 g	
9 木	ミルクパン 野菜のクリーム煮 運野菜サラダ 河内鴨柑(かわちばんかん)	○	鶏もも、牛乳、糸こんにゃく	ミルクパン、米油、 じゃがいも、小麦粉、 ごま油、砂糖	にんじん、たまねぎ、キャベツ、 しょうが、アロワクラ、 かぼちゃ、 れんこん、河内鴨柑	白ワイン、黒からし、 ごしょう、 ペイリーフパウダー、 ごいくちしょうゆ、 本みりん	831 kcal 28.2 g	
1 0 金	トマトスープスパゲティ グリーンサラダ ブルーベリーのマフィン	○	鶏もも、いか、たまご、 牛乳	スパゲッティ、米油、 オリーブ油、有塩バター、 砂糖、でん粉、小麦粉、 有塩バター	にんにく、たまねぎ、 おたまけい、しょうが、 ホーレンソウ、ごま油、 キャベツ、ホールコーン、 ブルーベリー	塩、ごしょう、黒からし、 ごしょう、 ペイリーフパウダー、 ごいくちしょうゆ、 ペイリーフパウダー、 ペイリーフパウダー、 ペイリーフパウダー、 ペイリーフパウダー	842 kcal 29.5 g	
1 3 月	ご飯 鯖(しま)ホッケの黄金焼き 白菜のごまみそ和え ひじきと大豆の炒飯 けんちん汁	○	鶏もも、えび、いか、 大豆、鶏もも、豆腐、 牛乳	精白米、砂糖、白ごま、 ごま油、米油、さといも	しょうが、ごま油、にんじん、 はくさい、つぎこんにゃく、 ごま油、ごま油、 だいいん、長ねぎ	ごいくちしょうゆ、 マスターソース、 ごしょう、 ごしょう、 ごしょう、 ごしょう	817 kcal 34.2 g	
1 4 火	ガーリックライス ポークビーンズ 大根とジャコのカリカリサラダ	○	豚肉、ベーコン、大豆、 エダマメ、チーズ、 チリメンチ、牛乳	精白米、米油、有塩バター、 じゃがいも、ごま油、砂糖、 白ごま	ごぼう、にんにく、セロリ、 にんじん、たまねぎ、しょうが、 パセリ、だいいん、きゅうり、 キャベツ	塩、ごしょう、ごいくちしょうゆ、 醤油、 ペイリーフパウダー、 トマトピューレ、 マスターソース、 トマトケチャップ	874 kcal 35.4 g	
1 5 水	黒砂糖パン シーフードグラタン コンソメスープ	○	ベーコン、牛乳、えび、いか、 卵、たまご、生クリーム、 マックスチーズ	黒砂糖パン、米油、有塩バター、 小麦粉、マカロニ、パン粉、 有塩バター	たまねぎ、マッシュルーム、 ごま油、セロリ、にんじん	塩、ごしょう、白ワイン、 ペイリーフパウダー、 黒からし、 ごいくちしょうゆ	802 kcal 35.8 g	
1 6 木	ご飯 鶏の唐揚げ 煮浸し のっぺい汁	○	鶏もも、豆腐、牛乳	精白米、でん粉、小麦粉、 米油、砂糖、さといも	にんにく、しょうが、レモン、 つぎこんにゃく、にんじん、 もやし、ごま油、だいいん、 ごま油、長ねぎ	白ワイン、ごいくちしょうゆ、 だし醤油、 ごしょう、 ごしょう、 ごしょう	827 kcal 29.6 g	
1 7 金	トビウオのそぼろご飯 肉じゃが 白玉汁	○	とびうお、ミンチ、豚肉、 鶏もも、牛乳	精白米、米油、砂糖、白ごま、 じゃがいも、白玉粉	しょうが、ごぼう、にんじん、 つぎこんにゃく、たまねぎ、 だいいん、はくさい、 ごま油	塩、ごいくちしょうゆ、 ごしょう、 ごしょう、 ごしょう	828 kcal 30.3 g	
2 0 月	田舎うどん わかめサラダ たご揚げ	○	鶏もも、生わかめ、えび、 はんぺん、タコ、たまご、 かつお節、青のり、牛乳	冷凍うどん、米油、砂糖、 ごま油、白ごま、小麦粉、 でん粉	にんにく、しょうが、たまねぎ、 にんじん、たけのこ、干し椎茸、 長ねぎ、ごま油、キャベツ、 ホールコーン	だし醤油、中華調味料、 ごいくちしょうゆ、 ごしょう、 ごしょう、 ごしょう	835 kcal 31.8 g	6月19日 食育の日！！
2 1 火	ご飯 ホキの香味焼き じゃがいもとアスパラのソテー ミニトマト なら玉スープ	○	ホキ、ベーコン、鶏もも、豆腐、 たまご、牛乳	精白米、白ごま、米油、 じゃがいも、でん粉	長ねぎ、しょうが、にんにく、 たまねぎ、アスパラガス、 ピーマン、ミニトマト、 にんじん、なら	ごいくちしょうゆ、 本みりん、 ごしょう、 マスターソース、 黒からし	782 kcal 36.1 g	
2 2 水	チキンピラフ スペインオムレツ キャベツのスープ	○	鶏もも、たまご、マックスチーズ、 ベーコン、牛乳	精白米、有塩バター、米油、 じゃがいも	にんじん、たまねぎ、 マッシュルーム、 ホールコーン、 しょうが、キャベツ	塩、白ワイン、ごしょう、 黒からし、 ペイリーフパウダー	837 kcal 32.4 g	
2 3 木	ピビンバ 豆腐とわかめのスープ 冷凍みかん	○	鶏もも、たまご、豆腐、 生わかめ、牛乳	精白米、ごま油、砂糖、 白ごま、米油	にんにく、しょうが、 たまねぎ、水浸し、 だいいん、ごま油、 にんじん、えのきたけ、おかん	塩、ごいくちしょうゆ、 ごしょう、 ごしょう、 ごしょう	802 kcal 33.1 g	
2 4 金	ハムチーズのホットロール セサミトースト ハリラスープ コールスローサラダ	○	ロースハム、スライスチーズ、 ベーコン、鶏もも、 レンズ豆、牛乳	食パン、有塩バター、白ごま、 砂糖、オリーブ油、 じゃがいも、米油	セロリ、しょうが、たまねぎ、 にんじん、トマト、ホー ルコーン、 キャベツ、ピーマン	マスターソース、 黒からし、 ごしょう、 ごしょう、 ごしょう	787 kcal 33.2 g	
2 7 月	高野ご飯 大豆とジャコの甘辛湯 大根のそぼろ汁	○	鶏もも、高野豆腐、大豆、 チリメンチ、鶏むぎ肉、 牛乳	精白米、もち米、砂糖、 でん粉、海苔粉、さつまいも、 米油、白ごま	干し椎茸、にんじん、ごぼう、 つぎこんにゃく、サヤインゲン、 だいいん、ごま油	ごいくちしょうゆ、 中華調味料、 ごしょう、 ごしょう	799 kcal 32.9 g	2020年 東京 オリンピックパラリンピック
2 8 火	スタミナ丼 大根とわかめのサラダ あじさいゼリー	○	鶏もも、生わかめ、 鶏肉、牛乳	精白米、米油、砂糖、 でん粉、ごま油、白ごま	にんにく、しょうが、たまねぎ、 たけのこ、ピーマン、 キャベツ、きゅうり、 おとうストレートジュース	塩、ごいくちしょうゆ、 ごしょう、 マスターソース、 カルピス	796 kcal 27.5 g	6月19日 食育の日！！
2 9 水	カレーライス トマト入りフレンチサラダ さくらんぼ	○	鶏もも、牛乳	精白米、米油、じゃがいも、 有塩バター、小麦粉、 砂糖	にんにく、しょうが、セロリ、 にんじん、たまねぎ、 キャベツ、きゅうり、 ミニトマト、さくらんぼ	黒ワイン、カレー粉、 黒からし、 ごしょう、 ペイリーフパウダー、 トマトピューレ、 マスターソース、 マスターソース、 ごしょう、 ごしょう	902 kcal 24.5 g	
3 0 木	ご飯 さけのホイル焼き 小松菜のおひたし じゃがいもの倉め煮 醤油	○	さけ、鶏もも、豆腐、牛乳	精白米、有塩バター、砂糖、 じゃがいも、米油	ピーマン、たまねぎ、 えのきたけ、ごま油、 はくさい、もやし、 ごま油、ごま油、 だいいん、にんじん、 だいいん、長ねぎ	塩、ごしょう、白ワイン、 ごいくちしょうゆ、 ごしょう、 ごしょう	806 kcal 38.1 g	

★献立は、食材の都合で変更することがあります。♪今月の目標♪「食事や身の周りの衛生に気をつけよう」♪今月の給食目標♪「決められた時間で食べよう」