



2021年6月献立表

<21回>

2021年6月

港区立高陵中学校

	献立名	牛乳	黄の仲間 赤や肉になる	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
1	ごはん のりの佃煮 チーズ入りしゃもの包み揚げ 小松菜のおかか和え 豚汁	○	のり ししゃも チーズ 糸揚げ節 豚肉 豆腐 みそ 牛乳	精白米 三温糖 香ばしの皮 油 こんにゃく じゃが芋 ごま油	人参 小松菜 もやし ごぼう 大根 長ねぎ	水 醤油 料理酒 白こしょう みりん だし削り節	722 27.6 Kcal
2	マーボー豆腐丼 %れんこんチップスサラダ ◎メロンの味比べ 【%産地:植物のくらしとひまわり(1年生) ◎特別栽培産物】	○	豚肉 高野豆腐 豆腐 みそ 八丁みそ 牛乳	精白米 油 三温糖 味噌 ごま油 白ごま 上白糖	にんにく しょうが 玉ねぎ 長ねぎ 人参 たけのこ れんこん キャベツ 小松菜 とうもろこし メロン	水 鶏がら 料理酒 塩 醤油 テンメシジャン トウバンジャン さんしょう 酢 黒こしょう	832 29.3 Kcal
3	ピザトースト ツナマヨポテトサラダ クラムチャウダー	○	ウィンナー チーズ ツナ 鶏肉 あさり 白いんげん豆 牛乳 豆乳 生クリーム	食パン 油 じゃが芋 マヨネーズ(卵なし) バター 薄力粉	にんにく 玉ねぎ ピーマン 人参 きゅうり キャベツ セロリ パセリ	塩 黒こしょう トマトピューレ トマトチップ バジル タイム 白ワイン 水 鶏がら 白こしょう	792 33.1 Kcal
4	%★大根と豚肉のスタミナ カリカリじゃこサラダ カルピス寒天ポンチ 【%産地:アイコン持大倉産(1年生) ★運動会応援メニュー】	○	豚肉 じゃこ 寒天 カルピス 牛乳	精白米 油 でん粉 ごま油 上白糖	にんにく しょうが 長ねぎ 玉ねぎ 大根 じゃが芋 キャベツ 人参 黄桃缶 みかん缶 パイナップル	水 料理酒 みりん 塩 醤油 黒こしょう 酢 白ワイン サイダー	786 33.5 Kcal
8	鶏入りキムチチャーハン ★カミカミ大豆とごぼうの甘辛揚げ ワンタンスープ 【%産地:口の健康週間】	○	豚肉 鶏卵 大豆 牛乳	精白米 ごま油 油 でん粉 白ごま 三温糖 ワンタンの皮	玉ねぎ キムチ ごぼう にんにく しょうが じゃが芋 人参 えのき 長ねぎ 小松菜	だし汁 塩 醤油 みりん 水 鶏がら 料理酒 黒こしょう	746 25.4 Kcal
9	%フィットチーネのポトフ %バジル入りポテトサラダ %チョコチップ入りビスコッティ 【%産地:専らヴィヴァルティ アイパ(1年生)】	○	豚肉 レンズ豆 チーズ 鶏卵 牛乳	フィットチーネ オリーブ油 油 じゃが芋 上白糖 薄力粉 チョコレート	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 トマト缶 キャベツ	トマトクチャップ ウスターソース 中濃ソース 赤ワイン 塩 黒こしょう オリーブ バジル ナツメグ コリアンダー りんご酢 ペーキングパウダー	859 30.7 Kcal
10	★手作りナン ★キーマカレー ★アチャール(ピクルス) 【★給食で世界の味がめいり:インド】	○	牛乳 鶏肉 レンズ豆 高野豆腐 牛乳	強力粉 薄力粉 上白糖 油 バター でん粉	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 グリーンピース トマト缶 きゅうり 大根	パン酵母 塩 塩 水 鶏がら トマトペースト ウスターソース 中濃ソース 赤ワイン 醤油 カレー粉 黒こしょう ガラムマサラ タイム オールスパイス シナモン ターメリック りんご酢 クミン コリアンダー チリパウダー	766 31.1 Kcal
11	★鮎の蒲焼き丼 ★きゅうりの梅おかか和え かき玉汁 ★あじさいゼリー 【★行事食:入梅】	○	いわし 糸揚げ節 豆腐 鶏卵 アガー 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 梅干し 人参 えのき 小松菜 ぶどうジュース アセロラジュース	水 料理酒 だし汁 みりん 醤油 塩 だし削り節 白こしょう ゼリーカップ	879 32.2 Kcal
14	肉焼肉丼 じゃこ大根のシドレサラダ パイナップルゼリー	○	豚肉 みそ じゃこ アガー 牛乳	精白米 油 三温糖 ごま油 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 きゅうり 大根 しそ バインジュース パイナップル	水 テンメシジャン トウバンジャン 料理酒 塩 醤油 黒こしょう 酢	753 29.7 Kcal
15	結びミルクパン %ラザニア %ミネストローネ ◎肉内晩飯 【%産地:専らヴィヴァルティ アイパ(1年生) ◎特別栽培産物】	○	豚肉 レンズ豆 牛乳 生クリーム チーズ 鶏肉	ミルクパン ラザニア 油 バター 薄力粉 パン粉 じゃが芋	にんにく セロリ 玉ねぎ 人参 トマト缶 キャベツ パセリ 肉内晩飯	赤ワイン 塩 黒こしょう トマトクチャップ 中濃ソース バジル だし汁 白こしょう 水 鶏がら 醤油	893 33.7 Kcal
16	ツナと人参のピラフ ★サモサ 鶏入りトマトスープ 【★給食で世界の味がめいり:インド】	○	ツナ 豚肉 鶏肉 鶏卵 牛乳	精白米 油 バター じゃが芋 きょうざの皮 でん粉	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 小松菜 トマト缶	水 塩 醤油 黒こしょう カレー粉 ナツメグ ターメリック 鶏がら トマトクチャップ 赤ワイン	795 26.7 Kcal
17	肉味噌うどん じゃこの香味醤油和え %切干大根のおやき 【%産地:長野県(1年生)】	○	豚肉 高野豆腐 みそ 八丁みそ じゃこ 油揚げ 牛乳	うどん ごま油 油 三温糖 でん粉 白ごま 上白糖 薄力粉 強力粉	きゅうり にんにく しょうが 玉ねぎ 長ねぎ 人参 干しいたけ たけのこ 小松菜 キャベツ ごぼう 切干し大根	トウバンジャン 水 鶏がら 料理酒 醤油 だし汁 ペーキングパウダー	743 34.7 Kcal
18	ごはん ひじき鶏そぼろふりかけ あんかけ製豆腐 野菜の華風和え じゃがいもと玉ねぎの味噌汁	○	ひじき 鶏肉 豆腐 鶏卵 油揚げ わかめ みそ 牛乳	精白米 油 三温糖 上白糖 でん粉 白ごま ごま油 じゃが芋	しょうが 人参 干しいたけ 小松菜 もやし キャベツ にんにく 長ねぎ 玉ねぎ	水 料理酒 醤油 だし汁 みりん 塩 だし削り節	760 27.5 Kcal
21	紅茶漬け 小松菜のごま和え ★油揚げ肉じゃが ★ずんだもち 【★給食で日本の味がめいり:宮城県】	○	さけ のり 豚肉 豆腐 牛乳	精白米 ごま油 白ごま 上白糖 油 こんにゃく 油揚げ じゃが芋 三温糖 白玉粉	葉ねぎ 小松菜 もやし 人参 玉ねぎ さやいんげん 枝豆	水 料理酒 みりん 塩 黒こしょう だし削り節 だし昆布 薄口醤油 だし汁 醤油	871 33.0 Kcal
22	ごはん %野菜炒めのふりかけ %山椒焼き %糸寒天の香味醤油和え %厚味味のえのきの味噌汁 【%産地:長野県(1年生)】	○	じゃこ 糸揚げ節 鶏肉 寒天 油揚げ 豆腐 わかめ みそ 牛乳	精白米 ごま油 でん粉 油 白ごま	野菜菜塩漬 しょうが にんにく キャベツ きゅうり 長ねぎ 玉ねぎ えのき	水 醤油 料理酒 黒こしょう だし削り節	787 30.2 Kcal
23	ごはん ホキのフライ わかめときゅうりの香味醤油和え かき玉味噌汁	○	ホキ わかめ 豆腐 鶏卵 みそ 牛乳	精白米 薄力粉 パン粉 油 白ごま ごま油 でん粉	キャベツ きゅうり 長ねぎ にんにく 人参 えのき 小松菜	水 料理酒 塩 白こしょう オールスパイス 中濃ソース 醤油 だし削り節	759 31.8 Kcal
24	白ごまハニートースト じゃがいもチップスサラダ 鶏肉のトマトシチュー ◎メロン 【◎特別栽培産物】	○	鶏肉 白いんげん豆 牛乳	食パン バター にんにく 上白糖 白ごま じゃが芋 油 薄力粉 三温糖	キャベツ 小松菜 人参 にんにく セロリ 玉ねぎ しめじ トマト缶 メロン	酢 塩 黒こしょう 水 鶏がら ローリエ トマトクチャップ 中濃ソース 赤ワイン チリパウダー	829 27.6 Kcal
25	ごはん さばのごま味噌がけ 野菜の華風和え 豚汁	○	さば みそ のり 大豆 油揚げ 豆腐 わかめ 牛乳	精白米 白ごま 上白糖	しょうが 人参 白菜 小松菜 大根 長ねぎ	水 料理酒 醤油 だし汁 みりん だし削り節	757 33.3 Kcal
28	ごはん イカのチリソースがけ キャベツときゅうりの華風和え 鶏入り香辛スープ	○	いか 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 香煎	にんにく しょうが 長ねぎ キャベツ きゅうり 人参	水 塩 白こしょう トウバンジャン 料理酒 トマトクチャップ チリパウダー 醤油 鶏がら 黒こしょう	792 31.0 Kcal
29	ごはん 紅の玉ねぎソースがけ こんにゃくと豚肉のゆめ物 鶏ごぼろ汁	○	さけ 豚肉 鶏肉 豆腐 牛乳	精白米 上白糖 でん粉 油 こんにゃく 白ごま ごま油	玉ねぎ にんにく ごぼう 人参 人参 長ねぎ	水 料理酒 だし汁 みりん 醤油 塩 だし削り節	749 33.9 Kcal
30	★衣笠丼 しらす和え ★☆水月餅 【★給食で日本の味がめいり:京都 ★夏越しの結え】	○	油揚げ 鶏卵 しらす干し 牛乳	精白米 でん粉 三温糖 ごま油 上新粉 薄力粉 上白糖 甘納豆	葉ねぎ 玉ねぎ みつば キャベツ 人参 小松菜 にんにく	水 だし削り節 料理酒 みりん 塩 醤油	872 29.1 Kcal

※食材の都合により、献立を変更することがあります。