



# 2021年7月献立表

<13回>

2021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 卵や力の元になる	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
1	木 結びミルクパン %フィッシュアンドチップス 小松菜サラダ %クラムスープ(さつまいものポタージュ) 【%英語:Friends In New Zealand(1年生)】	○	ホキ 鶏卵 牛乳 生クリーム	ミルクパン 薄力粉 でん粉 油 じゃが芋 上白糖 さつまい バター	小松菜 キャベツ もやし 玉ねぎ パセリ	料理酒 塩 白こしょう オールスパイス ベーキングパウダー 水 酢 トマトケチャップ ウスターソース 黒こしょう りんご酢 鶏がら ローリエ カレー粉	866 31.9	Kcal
2	金 ネギ塩カルピス キャベツときゅうりの漬物け すいか	○	豚肉 牛乳	精白米 ごま油 三温糖 でん粉	にんにく 長ねぎ 玉ねぎ 人参 もやし たら レモン果汁 キャベツ きゅうり しょうが すいか	水 料理酒 塩 醤油 黒こしょう とうがらし	767 26.7	Kcal
5	月 カレーチャーハン あさりのカリッとサラダ 中華風コンソメスープ 冷凍みかん	○	豚肉 ウィンナー あさり 鶏肉 鶏卵 牛乳	精白米 ごま油 でん粉 油 白こま 上白糖	にんにく しょうが 長ねぎ 人参 玉ねぎ 干ししいたけ キャベツ 小松菜 とうもろこし クリームコーン みかん	だし汁 料理酒 塩 醤油 カレー粉 ターメリック 黒こしょう 酢 水 鶏がら 白こしょう	747 26.0	Kcal
6	火 ごはん %鮭の焼き漬け わかめときゅうりの香味醤油和え %のっぺ %団子風よもぎ団子 【%総合:新潟県(2年生)】	○	さけ わかめ 鶏肉 かまぼこ 豆腐 つぶあん 牛乳	精白米 白ごま ごま油 卵 こんにゃく でん粉 白玉粉 上白糖	キャベツ きゅうり 長ねぎ にんにく ごぼう 人参 サヤエンドウ よもぎ	水 料理酒 みりん 醤油 だし削り節 塩 ゼリーカップ	836 34.7	Kcal
7	水 ★七夕ちらし寿司 小松菜のごま和え ★そうめん汁 ★ナタデココ入り七夕ゼリー 【%行事食:七夕】	○	あなご 鶏卵 鶏肉 かまぼこ アガー 牛乳	精白米 上白糖 油 三温糖 白ごま そうめん	れんこん 干ししいたけ かんぴょう 人参 サヤエンドウ 小松菜 もやし オクラ アセロラジュース ナタデココ	水 料理酒 だし昆布 酢 塩 だし汁 みりん 薄口醤油 醤油 だし削り節 ゼリーカップ	741 23.5	Kcal
8	木 %雑穀 %がね しらすと野菜の漬物 %ミニ黒糖ふくれ(蒸しパン) 【%歴史:鹿児島県(2年生)】	○	鶏肉 鶏卵 のり しらす干し 牛乳	精白米 上白糖 油 さつまい 薄力粉 米粉 黒砂糖 はちみつ	干ししいたけ サヤエンドウ しょうが 人参 玉ねぎ 白菜 小松菜	水 料理酒 だし汁 みりん 醤油 塩 鶏がら ベーキングパウダー 紙皿	781 26.6	Kcal
9	金 %チーズロール ツナ入りマカロニサラダ 米粉のトマトシチュー 【%英語:Friends In New Zealand(1年生)】	○	チーズ ツナ 鶏肉 白いんげん豆 牛乳	食パン バター マカロニ 油 上白糖 じゃが芋 三温糖 米粉	キャベツ 人参 小松菜 にんにく 玉ねぎ セロリ トマト缶	酢 塩 黒こしょう パセリ 水 鶏がら ローリエ 赤ワイン トマトケチャップ 中濃ソース チリパウダー だし汁	774 32.5	Kcal
12	月 餅入りチキンライス カレー大豆入りサラダ クラムチャウダー	○	鶏肉 鶏卵 大豆 あさり 白いんげん豆 牛乳 豆乳 生クリーム	精白米 油 バター でん粉 油 上白糖 薄力粉	玉ねぎ 人参 キャベツ もやし 小松菜 にんにく セロリ パセリ	水 塩 黒こしょう トマトケチャップ パプリカ みりん カレー粉 酢 赤ワイン 鶏がら 白こしょう	848 32.1	Kcal
13	火 %ミニトマト入り夏野菜のカレーライス グリーンサラダ 冷凍バイン 【%技術:ミニトマトの栽培(2年生)】	マン ゴー ラッ シー	鶏肉 牛乳 ヨーグルト	精白米 油 バター 薄力粉 上白糖	ズッキーニ なす かぼちゃ にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 ミニトマト さやいんげん トマト缶 小松菜 キャベツ きゅうり 冷凍バイン マンゴージュース	水 カレー粉 鶏がら ローリエ 塩 醤油 黒こしょう 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 クミン コリアンダー りんご酢 白こしょう 葱	811 19.2	Kcal
14	水 ごはん 大豆のふりかけ わかさぎのフライ ツナキャベツ 塩豚汁	○	大豆 糸揚げ節 わかさぎ ツナ 豚肉 豆腐 牛乳	精白米 白ごま 薄力粉 バン粉 油 マヨネーズ(卵なし) こんにゃく じゃが芋 ごま油	キャベツ もやし ごぼう 大根 人参 長ねぎ	水 みりん 塩 醤油 料理酒 白こしょう 中濃ソース だし削り節 薄口醤油	743 28.2	Kcal
15	木 コッペミルクパン ★ムサカ ★ファザラダ(白いんげん豆のトマトスープ) すいか 【%給食で世界の味めぐり:ギリシャ】	○	豚肉 レンズ豆 牛乳 生クリーム チーズ 白いんげん豆	ミルクパン 油 でん粉 バター 薄力粉 オリーブ油	にんにく 玉ねぎ 人参 なす パセリ セロリ トマト缶 すいか	赤ワイン 塩 黒こしょう ナツメグ トマトピューレ トマトケチャップ 中濃ソース だし汁 白こしょう アルミグラタン皿 水 鶏がら ローリエ タイム	853 32.5	Kcal
16	金 %沖繩そば(そば粉は含みません。) %ツナ入り豆腐チャンプル %ちんすこう 【%歴史:沖縄県(2年生)】	○	かまぼこ 豚肉 ツナ 豆腐 揚げ節 鶏卵 牛乳	沖縄そば 上白糖 油 薄力粉 ラード 三温糖	ごねぎ 葉ねぎ しょうが 紅しょうが たら	だし汁 塩 醤油 水 豚骨 だし削り節 料理酒 薄口醤油 白こしょう 紙小判 みりん	815 38.2	Kcal
19	月 ★うなぎちらし ★たたききゅうり ★冬瓜の味噌汁 ★土用肝 【%行事食:土用の丑】	○	うなぎ のり みそ 豆腐 こしあん 牛乳	精白米 三温糖 白ごま ごま油 白玉粉	きゅうり にんにく しょうが えのき 人参 冬瓜 長ねぎ	水 料理酒 みりん 醤油 さんしょう だし削り節 塩 ゼリーカップ	749 27.3	Kcal

※食材の都合により、献立を変更することがあります。