

令和4年 6月 献立表

<21回>

港区立高登中学校

献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 糖や力の元になる	緑の仲間 体の脂子を減える	その他	エネルギー たんぱく質	Kcal
1 水 マーボー豆腐丼 じゃこ大豆のソンドレサラダ すいか	○	豚肉 高野豆腐 豆腐 みそ 八丁みそ じゃこ 牛乳	精白米 油 三温糖 でん粉 ごま油	にんにく しょうが 玉ねぎ 長ねぎ 人参 だけのこ きゅうり 大根 しそ すいか	水 鶏がら 料理酒 塩 醤油 テンメンジャン トウバンジャン さんしょう 酢	773 34.0	Kcal
2 木 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	730 32.4	Kcal
3 金 ホイコーロー丼 スパイシー大豆入りサラダ ◎★メロンの味比べ 【〇特別栽培産物】 ★味比べシリーズ	○	豚肉 みそ 大豆 牛乳	精白米 油 三温糖 ごま油 でん粉 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 もやし 小松菜 玉ねぎ メロン	水 テンメンジャン トウバンジャン 料理酒 塩 醤油 黒こしょう カレー粉 チリパウダー 酢	750 28.9	Kcal
4 土 ☆運動会：給食はありません。お弁当をご持参ください。							
7 火 卵入りキムチチャーハン ★カミカミ大豆とイカの甘辛揚げ ワンタンスープ 【★歯と口の健康週間】	○	豚肉 鶏卵 大豆 いか 牛乳	精白米 ごま油 油 でん粉 白ごま 三温糖 ワンタン皮	玉ねぎ キムチ しょうが にんにく 人参 えのき 長ねぎ 小松菜	だし汁 塩 醤油 みりん 料理酒 水 鶏がら 黒こしょう	725 31.8	Kcal
8 水 ごはん 鮭の玉ねぎソースがけ 春雨炒め 鶏ごぼろ味噌汁	○	さけ 豚肉 鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ 牛乳	精白米 上白糖 でん粉 油 春雨 白ごま ごま油	玉ねぎ にんにく 人参 にら ごぼろ 長ねぎ	水 料理酒 だし汁 みりん 醤油 だし削り節	726 37.2	Kcal
9 木 ★手作りナン ★キーマカレー ★アチャール(ピクルス) 【★給食で世界の味めぐり～インド～】	○	牛乳 鶏肉 高野豆腐	強力粉 薄力粉 上白糖 油 バター レンズ豆 でん粉	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 グリンピース トマト缶 きゅうり 大根	パン酵母 湯 塩 水 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	720 31.1	Kcal
10 金 ★餅のかぼ焼き丼 ★きゅうりの梅おかか和え かに玉汁 ★あじさいゼリー 【★行事食：入梅】	○	いわし 糸削り節 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 パニラエッセンス	841 32.6	Kcal
13 月 ★卵と高菜のチャーハン ★タイビーエン ★いきなり団子 【★給食で日本の味めぐり～熊本県～】	○	鶏卵 豚肉 いか えび うすら卵 牛乳	精白米 ごま油 油 春雨 さつま芋 こしあん 薄力粉 白玉粉 上白糖	にんにく しょうが 長ねぎ 玉ねぎ 高菜漬 人参 だけのこ きくらげ もやし 白菜	だし汁 料理酒 塩 醤油 黒こしょう みりん 水 鶏がら	726 26.9	Kcal
14 火 ◎ボンゴレロックスパゲッティ ◎バジル入りポテトサラダ ◎チョコチップのビスコッティ 【◎音楽：『響』『ヴァルティ〜イタリヤ〜』(1年生)】	○	豚肉 高野豆腐 あさり 鶏卵 牛乳	スパゲッティ オリーブ油 油 レンズ豆 でん粉 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 トマト缶 人参 キャベツ	白ワイン 水 鶏がら トマトケチャップ ウスターソース 中濃ソース 塩 黒こしょう オレガノ バジル りんご酢 パーキングパウダー	737 33.9	Kcal
15 水 ツナと人参のピラフ ★サモサ 卵入りトマトスープ 【★給食で世界の味めぐり～インド～】	○	ツナ 鶏肉 鶏卵 牛乳	精白米 油 バター じゃが芋 きょうざの皮 油 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	だし汁 塩 醤油 黒こしょう カレー粉 ナツメグ ターメリック 水 鶏がら トマトケチャップ 赤ワイン	747 26.9	Kcal
16 木 ごはん さばのおろしがけ 小松菜ともやしの和え物 呉汁	○	さば 大豆 油揚げ 豆腐 わかめ みそ 牛乳	精白米 でん粉 油 上白糖	しょうが 大根 人参 小松菜 もやし 長ねぎ	水 料理酒 塩 黒こしょう 醤油 だし汁 みりん だし削り節	742 33.2	Kcal
17 金 ガーリックライス 人参ドレッシングサラダ ブラウンシチュー	○	豚肉 牛乳	精白米 油 バター 上白糖 じゃが芋 白いんげん豆 薄力粉 三温糖	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 とうもろこし 小松菜 白こしょう 鶏がら キャベツ きゅうり エリンギ トマト缶	水 料理酒 塩 醤油 黒こしょう りんご酢 白こしょう 鶏がら トマトケチャップ ウスターソース 赤ワイン	734 27.1	Kcal
20 月 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	○	鶏肉 牛乳	食パン バター はちみつ 上白糖 白ごま じゃが芋 油 白いんげん豆 バター 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	酢 塩 黒こしょう 水 鶏がら ローリエ トマトケチャップ 中濃ソース 赤ワイン チリパウダー	730 26.8	Kcal
21 火 ごはん イカのチリソースがけ じゃこキャブツの華風サラダ 卵入りわかめスープ	○	いか じゃこ 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 上白糖	にんにく しょうが 長ねぎ キャベツ 人参 えのき	水 塩 白こしょう トウバンジャン だし汁 料理酒 トマトケチャップ チリパウダー 酢 醤油 鶏がら 黒こしょう	721 35.2	Kcal
22 水 ★沖繩そば(そば粉を含みません) ★ツナ入り豆腐チャンプル ★黒糖ちんすこう 【★給食で日本の味めぐり～沖縄～】	○	かまぼこ 豚肉 ツナ 豆腐 削り節 鶏卵 牛乳	沖繩そば 上白糖 油 薄力粉 ラード 黒砂糖	こねぎ 長ねぎ しょうが 紅しょうが にら	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 みりん	745 38.0	Kcal
23 木 ごはん ひじき鶏そぼろふりかけ あんかけ揚げ豆腐 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	722 27.9	Kcal
24 金 ごはん チーズ入りししゃもの包み揚げ 小松菜のごま味噌和え 肉豆腐	○	ししゃも チーズ みそ 豚肉 豆腐 牛乳	精白米 香巻きの皮 油 白ごま 三温糖 こんにゃく	小松菜 人参 もやし 玉ねぎ えのき さやいんげん	水 料理酒 白こしょう だし汁 醤油 だし削り節 みりん 塩	734 34.4	Kcal
27 月 シーフードカレーライス ハーブチキンサラダ	マン ゴー ラッ シー	あさり えび いか 鶏肉 牛乳 ヨーグルト	精白米 油 じゃが芋 バター 薄力粉 オリーブ油 上白糖	にんにく しょうが 人参 玉ねぎ トマト缶 キャベツ 小松菜 マンゴージュース	水 白ワイン 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 バジル タイム 酢 湯	749 27.0	Kcal
28 火 チリビーンズドッグ ツナサラダ ポテトポタージュ ◎メロン 【〇特別栽培産物】	○	豚肉 大豆 チーズ ツナ 牛乳 生クリーム	コッパン 油 上白糖 じゃが芋 バター	玉ねぎ キャベツ 人参 きゅうり とうもろこし パセリ メロン	ウスターソース トマトケチャップ トマトビュール 赤ワイン 塩 黒こしょう ナツメグ チリパウダー 酢 白こしょう 水 鶏がら ローリエ	744 32.1	Kcal
29 水 ごはん ◎野菜のふりかけ ◎山賊焼き ◎寒天の香味醤油和え ◎信州味噌のえのきの味噌汁 【◎給食：長野県(1年生)】	○	じゃこ 鶏肉 糸寒天 油揚げ 豆腐 わかめ みそ 牛乳	精白米 ごま油 白ごま でん粉 油	野菜漬 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	757 30.8	Kcal
30 木 ★衣笠丼 野菜の磯和え ★☆水無月 【★給食で日本の味めぐり：京都 ★行事食：夏越の祓】	○	油揚げ 鶏卵 のり 牛乳	精白米 でん粉 三温糖 上新粉 薄力粉 上白糖 甘納豆(あずき)	長ねぎ 玉ねぎ みつば 人参 白菜 小松菜	水 だし削り節 料理酒 みりん 塩 醤油 だし汁	778 27.5	Kcal

※令和4年3月より、港区の栄養価基準が変更されました。新基準に合わせて献立作成をしています。
※食材の都合により、献立を変更することがあります。