

# 令和4年 7月 献立表

<12回>

港区立高級中学校

	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
1	★長崎ちゃんぽん じゃこの香味醤油和え ★カステラ 【★給食で日本の味めぐり〜長崎県〜】	○	豚肉 かまぼこ あさり いか えび うずら卵 じゃこ 鶏卵 牛乳	ちゃんぽん麺 ごま油 油 でん粉 白ごま 上白糖 はちみつ 強力粉 中ざら糖	しょうが にんにく 人参 たけのこ きくらげ もやし キャベツ 小松菜 長ねぎ	料理酒 水 鶏がら 豚骨 塩 醤油 黒こしょう みりん ベーキングパウダー	746	Kcal 36.8g
4	ごはん ④鮭の焼き漬け 小松菜のおかか和え ⑤のっぺ ⑥笹団子風よもぎ団子 【④給食:新潟県(2年生)】	○	さけ 糸削り節 鶏肉 かまぼこ 牛乳	精白米 ごま油 里芋 こんにゃく でん粉 上新粉 上白糖 つぶあん	人参 小松菜 もやし ごぼう 長ねぎ サヤエンドウ よもぎ	水 料理酒 みりん 醤油 だし削り節 塩 湯	722	Kcal 34.0g
5	ごはん 大豆とひじきのそぼろふりかけ ししゃものチーズフライ ツナキャベツ 塩豚汁	○	豚肉 大豆 ひじき ししゃも チーズ ツナ 豆腐 牛乳	精白米 油 白ごま 薄力粉 パン粉 マヨネーズ(卵なし) こんにゃく じゃが芋 ごま油	しょうが パセリ キャベツ もやし ごぼう 大根 人参 長ねぎ	水 料理酒 みりん 醤油 白こしょう 塩 だし削り節 薄口醤油	737	Kcal 27.7g
6	チリピーズライス 千切りポテトのハニーサラダ 冷凍みかん	○	大豆 豚肉 高野豆腐 チーズ 牛乳	精白米 金時豆 レンズ豆 油 米粉 じゃが芋 はちみつ	にんにく 玉ねぎ 人参 トマト缶 キャベツ きゅうり みかん	水 トマトクチャップ 中濃ソース 赤ワイン 塩 黒こしょう オレガノ ナツメグ チリパウダー だし汁 酢 からし 湯	796	Kcal 28.5g
7	★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 豆腐 アガー 牛乳	精白米 上白糖 三温糖 白ごま 油 白ごま そうめん	れんこん 干しいたけ 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 みかん缶	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	724	Kcal 26.1g
8	手作りミルクパン ツナマヨポテトサラダ 鶏肉のトマトシチュー	○	牛乳 加糖練乳 鶏卵 ツナ 鶏肉 牛乳	強力粉 上白糖 油 バター じゃが芋 白てぼう豆 マヨネーズ(卵なし) 薄力粉 三温糖	人参 きゅうり キャベツ にんにく セロリ 玉ねぎ しめじ 小松菜 トマト缶	パン酵母 湯 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	765	Kcal 29.9g
11	ネギ塩カルピス わかめときゅうりの香味醤油和え ⑥メロン 【〇特別栽培産物】	○	豚肉 わかめ 牛乳	精白米 ごま油 三温糖 でん粉 白ごま	にんにく 長ねぎ 玉ねぎ 人参 もやし にはら レモン果汁 キャベツ きゅうり メロン	水 だし汁 料理酒 塩 醤油 黒こしょう	793	Kcal 28.2g
12	卵入りチキンライス カレー大豆入りサラダ グラムチャウダー	○	鶏肉 鶏卵 大豆 あさり 牛乳 豆乳 生クリーム	精白米 油 バター でん粉 上白糖 白てぼう豆 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	だし汁 塩 黒こしょう トマトクチャップ パプリカ みりん カレー粉 酢 白ワイン 水 鶏がら 白こしょう	792	Kcal 33.2g
13	★鶏飯 ★がね 小松菜のごま味噌和え ★ミニ黒糖ふくれ 【★給食で日本の味めぐり〜鹿児島県〜】	○	鶏肉 鶏卵 のり みそ 牛乳	精白米 上白糖 油 さつまいも 薄力粉 米粉 白ごま 三温糖 黒砂糖 はちみつ	干しいたけ サヤエンドウ しょうが 人参 玉ねぎ 小松菜 もやし	水 料理酒 だし汁 みりん 醤油 鶏がら 塩 ベーキングパウダー	769	Kcal 25.7g
14	④チーズロール ツナ入りマカロニサラダ ④クマラスープ 【④英語:Friends in New Zealand (1年生)】	○	チーズ ツナ 牛乳 生クリーム	食パン バター マカロニ 油 上白糖 さつまいも	キャベツ 人参 小松菜 にんにく 玉ねぎ パセリ	酢 塩 黒こしょう バジル 水 鶏がら ローリエ カレー粉 白こしょう	725	Kcal 27.9g
15	夏野菜のカレーライス ハーブチキンサラダ パイナップル	○	鶏肉 牛乳	精白米 油 バター 薄力粉 オリーブ油 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 トマト さやいんげん トマト缶 キャベツ 小松菜 パイナップル	水 カレー粉 鶏がら ローリエ 塩 醤油 黒こしょう トマトクチャップ 中濃ソース ウスターソース グラムマサラ クミン コリアンダー 白ワイン バジル タイム 酢	828	Kcal 26.5g
19	★うなぎちらし ★ただききゅうり ★冬瓜の味噌汁 ★土用餅 【★行事食:土用の丑】	○	うなぎ のり みそ 豆腐 牛乳	精白米 三温糖 白ごま ごま油 白玉粉 こしあん	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 塩	753	Kcal 28.2g

※令和4年3月より、港区の栄養価基準が変更しました。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。