

# 令和5年 6月 献立表

< 21回 >

献立名		牛乳	表の仲間 血や肉になる	裏の仲間 熱や力の元になる	縁の仲間 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 鯖の梅煮 火 野菜のおかか和え 豚汁	○	さば 糸削り節 豚肉 豆腐 みそ 牛乳	精白米 でん粉 油 ごま油 こんにやく じゃが芋 ごま油	しょうが 長ねぎ 梅干し キャベツ 人参 小松菜 もやし 小松菜	水 料理酒 みりん だし汁 だし削り節	698 Kcal 33.3 g
2	白ごまのハンバーグ じゃがいもチップスサラダ 鶏肉のトマトソース	○	鶏肉 白いんげん豆 牛乳	食パン 小麦粉 はちみつ 白ごま油 白ごま油 薄力粉 三温糖	キャベツ 小松菜 人参 こんにやく 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	740 Kcal 26.8 g
6	ハヤシライス コロコロポテトサラダ 火 ◎メロンの味比べ 【◎特別栽培農産物 ★味比べシリーズ】	○	レンズ豆 豚肉 牛乳	精白米 油 米粉 じゃが芋 白ごま油	にんにく セロリ 玉ねぎ ほんしめじ こんにやく 人参 きゅうり とうもろこし メロン	水 料理酒 だし汁 みりん 醤油 だし削り節	760 Kcal 26.8 g
7	鯛の玉ねぎスープ 水 春雨ゆめ 卵 しょうが味噌汁	○	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 白ごま油	玉ねぎ にんにく 人参 たらこ ごぼう 長ねぎ	水 料理酒 だし汁 みりん 醤油 だし削り節	726 Kcal 37.2 g
8	卵入りキャベツチャーハン ★カニカマ大豆とイカの甘辛揚げ ワンタンスープ 【醬と日の健康習慣】	○	豚肉 鶏卵 大豆 いか 牛乳	精白米 ごま油 三温糖 白ごま 油 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 小松菜 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 Kcal 31.8 g
9	ごはん ひしき鶏そぼろふりかけ 山脈焼き 野菜の華風和え 【日本の味めぐり・長野県】	○	ひしき 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 上白糖 ごま油 じゃが芋	しょうが 人参 梅干し 小松菜 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	722 Kcal 27.9 g
12	★きゅうりの梅おかか和え ★かき玉汁 ★あじさい 白切り 【行事食・入道】	○	いわし 糸削り節 豆腐 鶏卵 アガー 寒天 牛乳	精白米 白粉 ごま油 上白糖 ごま油 上白糖 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	841 Kcal 32.6 g
13	★キーマカレー ★アチャカレ 【世界の味めぐり・インド】	○	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	水 トマトペースト 中濃ソース 赤ワイン カレー粉 黒こしょう タイム オールスパイス シナモン ターメリック(粉) りんご酢 クミン(粉) コリアンダー チリパウダー	770 Kcal 31.1 g
14	ごはん ★野菜のふりかけ ★山脈焼き ★米菜の香味醤油和え ★信州味噌のえのきの味噌汁 【日本の味めぐり・長野県】	○	ちりめんじゃこ 鶏肉 糸菜 油揚げ 豆腐 わかめ みそ 牛乳	精白米 ごま油 白ごま油	野沢菜漬 しょうが にんにく キャベツ 人参 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	760 Kcal 30.7 g
15	チキンライス 人參ドレッシングサラダ クリームシチュー	○	鶏肉 白いんげん豆 豆腐 牛乳	精白米 小麦粉 油 上白糖 じゃが芋 薄力粉	玉ねぎ 人参 小松菜 キャベツ きゅうり とうもろこし ほんしめじ	だし汁 塩 黒こしょう トマトケチャップ バブリカ りんご酢 白こしょう 水 鶏がら 白ワイン	764 Kcal 27.0 g
16	回鍋肉丼 スパイス入り大豆入りサラダ さくらんぼ	○	豚肉 みそ 大豆 牛乳	精白米 油 三温糖 上白糖 でん粉 油 上白糖	にんにく しょうが 長ねぎ 干ししいたけ 人参 キャベツ ピーマン 赤ピーマン もやし 小松菜 玉ねぎ さくらんぼ	水 デンジャン粉 トウモロコシ粉 料理酒 醤油 黒こしょう カレー粉 チリパウダー 酢	700 Kcal 27.7 g
19	★わかめごはん ★チーズ入りしらすの包み揚げ ★小松菜のごま味噌和え ★肉豆腐 【食育の日・まごわやさしい献立】	○	わかめごはんの素 しらす チーズ みそ 豚肉 豆腐 牛乳	精白米 白ごま 春巻きの皮(生) 油 三温糖 こんにやく	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 なりん 塩	750 Kcal 35.2 g
20	★沖糲そぼ(そば粉を含みません) ★ツナ入り豆腐チャップル ★黒糖ちんすこう 【日本の味めぐり・沖縄県】	○	かまぼこ 豚肉 ツナ 豆腐 煎り節 鶏卵 牛乳	沖糲 そば 上白糖 油 薄力粉 ラー油 黒砂糖	こんにやく 長ねぎ しょうが 粗しょうが たらこ	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	745 Kcal 36.9 g
21	ごはん イカのチリソースがけ じゃことキャベツの華風サラダ 卵入りワカマスープ	○	いか ちりめんじゃこ 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 トマトケチャップ だし汁 料理酒 酢 醤油 鶏がら 黒こしょう	721 Kcal 35.2 g
22	★桂茶漬け 野菜のごま和え ★油揚げ入り肉じゃが ★ずんだもち 【日本の味めぐり・宮城県】	○	さけ のり 豚肉 豆腐 牛乳	精白米 ごま油 白ごま油 上白糖 油 こんにやく 油 こんにやく 三温糖 じゃが芋 三温糖 白玉粉	葉ねぎ 小松菜 キャベツ 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 だし汁 昆布 薄口醤油 だし汁 醤油 せりーかつ	820 Kcal 33.6 g
23	ピザトースト ツナサラダ ポテトポタージュ ◎メロン 【◎特別栽培農産物】	○	ウインナー チーズ ツナ 生クリーム 牛乳	食パン 油 上白糖 じゃが芋 バター	にんにく 玉ねぎ ピーマン キャベツ 人参 きゅうり とうもろこし パセリ メロン	塩 黒こしょう トマトピューレ トマトケチャップ バジル タイム 酢 白こしょう 水 鶏がら ローリエ	702 Kcal 28.5 g
26	ごはん 鯖のおろしがけ 水 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 上白糖 油	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	740 Kcal 33.2 g
27	★フィットチーネのポロネーゼ ★バジル入りポテトサラダ ★チョコチップのビスコッティ 【世界の味めぐり・イタリア】	○	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	トマトケチャップ ウスターソース 中濃ソース 赤ワイン 塩 黒こしょう オレガノ 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	819 Kcal 31.0 g
28	マーボー豆腐丼 じゃこと大根のシンドレサラダ 水 すいか	○	豚肉 高野豆腐 豆腐 みそ 八丁みそ ちりめんじゃこ 牛乳	精白米 油 三温糖 白粉 ごま油	にんにく しょうが 玉ねぎ 長ねぎ 人参 たけのこ きゅうり 大根 しそ すいか	水 鶏がら 料理酒 塩 醤油 デンジャン粉 トウモロコシ粉 酢	773 Kcal 34.0 g
29	シュードピラフ サモサ 卵入りトマトスープ	○	えび いか 鶏肉 鶏卵 牛乳	精白米 油 バター じゃが芋 きつねごの皮 でん粉	玉ねぎ 人参 とうもろこし 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 白ワイン 塩 みりん 醤油 だし汁 トマトケチャップ	721 Kcal 35.2 g
30	★衣笠丼 野菜の磯揚げ ★文火無月 【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 甘大豆(あずき)	長ねぎ 玉ねぎ みりん 人参 白米 小松菜	水 だし削り節 料理酒 みりん 塩 醤油 だし汁	778 Kcal 35.2 g

※令和4年3月より、産地の産品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おります。  
※食材の都合により、献立を変更することがあります。

港区立高蔵中学校