

令和5年 7月 献立表

<12回>

港区立高麗中学校

献立名	牛乳	煮の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の仲間	その他	エネルギー たんぱく質
3月 ごまみそレバー ★たまごきゅうりの和え物 卵入り、すくすく汁 【行事食：半夏生】	○	豚レバー みそ たご わかめ 鶏肉 豆腐 もずく 鶏卵 牛乳	精白米 どん粉 三温糖 白ごま 油 ごま油	しょうが きゅうり 玉ねぎ 赤ピーマン 黄ピーマン にんにく 長ねぎ 白菜	水 料理酒 醤油 酢 だし 削り節 塩 黒こしょう	738 Kcal 31.1 g
4月 二色ガーリックトースト チリコンカン カリカリじゃこサラダ ★冷凍みかん	○	ひよこ豆 大豆 豚肉 牛乳 ちりめんじゃこ	ソフリアランスパン バター 油 ごま油	にんにく パセリ 玉ねぎ 人参 トマト生 赤ピーマン ピーマン 赤ピーマン 小松菜 冷凍みかん	パプリカ 赤ワイン ナツメグ 水 鶏がら トマト レ ウスターソース 中濃ソース トマトケチャップ 塩 黒こしょう トリハダター 群 醤油	727 Kcal 33.8 g
5月 ごはん 肉そぼろふりかけ ★鮭の焼き漬け ★野菜のごま和え ★水のっこ 【日本の味めぐり：新潟県】	○	豚肉 高野豆腐 さけ みそ 鶏肉 かまぼこ 牛乳	精白米 油 白ごま 三温糖 ごま油 里芋 こんにやく どん粉	しょうが 小松菜 人参 もやし ごぼう 長ねぎ サヤエンドウ	水 料理酒 みりん 醤油 だし 削り節 塩	738 Kcal 36.8 g
6月 肉味噌あんかけ卵チヤーマン ナムル ★大学辛	○	鶏卵 豚肉 みそ 牛乳	精白米 ごま油 油 三温糖 どん粉 白ごま さつまいも 芋 黒ごま 水あめ	にんにく しょうが 長ねぎ 玉ねぎ 人参 干しいたけ たけのこ もやし ほうれん草	水 料理酒 塩 醤油 黒こしょう みりん 鶏がら テンパシヤン トウバンシヤン さんしょう 一味唐辛子 酢	840 Kcal 26.5 g
7月 ★七夕ちらし寿司 小松菜のごま和え ★豆腐あん汁 ★ナタデココ入りセタゼリー 【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 白ごま 白ごま 油 豆腐めん	れんこん 干しいたけ かぶ ひょうたん サヤエンドウ 小松菜 もやし オクラ マヨネーズ ナタデココ みかん缶	水 料理酒 だし 塩布 酢 塩 だし汁 みりん 薄口醤油 醤油 だし 削り節	724 Kcal 26.1 g
10月 ★チーズロール ツナ入りマカロニサラダ ★クマラスープ(さつまいもポタージュ) ★世界の味めぐり：ニュージーランド	○	チーズ ツナ 生クリーム 牛乳	食パン バター マカロニ 油 上白糖 さつまいも	キヌアサ 人参 小松菜 にんにく 玉ねぎ ハセリ	黒こしょう バジル 米 鶏がら ローリエ カレー粉 白こしょう	725 Kcal 27.9 g
11月 ネギ塩カルピ生 わかめときゅうりの香味醤油和え ★水のっこ 【◎特別栽培産物】	○	豚肉 わかめ 牛乳	精白米 ごま油 三温糖 白ごま	にんにく 長ねぎ 玉ねぎ 人参 もやし たら レモン果汁 キヤベツ きゅうり メロン	水 だし汁 料理酒 塩 醤油 黒こしょう	793 Kcal 28.2 g
12月 ごはん 大豆とひじきのそぼろふりかけ ししやものチーフライ ツナキヤベツ 塩豚汁	○	豚肉 大豆 ひじき ししやも チーズ ツナ 豆腐 牛乳	精白米 油 白ごま 薄力粉 白ごま 白ごま 油 マヨネーズ(卵なし) こんにやく じゃが芋	しょうが パセリ キヤベツ 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 だし 削り節 薄口醤油	737 Kcal 27.7 g
13月 ポングロツソンスパゲッティ 干切りポテトのハニーサラダ チーズステーキ	○	豚肉 高野豆腐 レンズ豆 あさり チーズ 鶏卵 生クリーム 牛乳	スパゲティ オリーブ油 白ごま 薄力粉 じゃが芋 ほうろく 上白糖 薄力粉	にんにく しょうが 玉ねぎ トマト缶 キヤベツ 人参 きゅうり レモン果汁	白ワイン 水 トマトケチャップ トマソーソース 中濃ソース 塩 黒こしょう オレガノ バジル 酢 パニラソース	871 Kcal 36.4 g
14月 ★カラジューシー ★卵入りこんにんじんしりしり ★アース汁 ★サターデーアンダギー 【日本の味めぐり：沖縄県】	○	豚肉 昆布 かまぼこ ツナ 鶏卵 豆腐 あおさ 牛乳	精白米 油 ごま油 白ごま 薄力粉 上白糖 黒砂糖	干しいたけ 人参 しょうが えのき	水 料理酒 塩 醤油 みりん だし 削り節 ペーキングパウダー	742 Kcal 29.3 g
18月 夏野菜のカレーライス ハーフチキンサラダ バイナッブル	○	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 キヤベツ 小松菜 ハインツブル	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 カラムマサラ グリン コリアンダー 白ワイン バジル タイム 酢	838 Kcal 26.5 g
19月 ★うなぎちらし ★たたききゅうり ★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 こしあん 牛乳	精白米 三温糖 白ごま 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	753 Kcal 28.2 g

※令和4年3月より、港区の栄養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。