

令和7年5月 献立表

給食回数20回

港区立高陵中学校

日	献立	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	エネルギー たんぱく質
1 木	わかめご飯 鯖の塩焼き こんにやくと豚肉の炒め物 すりごまの味噌汁	○	わかめごはんの菜ざば、 豚肉、油揚げ、豆腐、 わかめみそ牛乳	精白米、白ごま油、 こんにやくごま油	にんにく、玉ねぎにら、 大根、えのき、長ねぎ	730 kcal 35.6 g
2 金	アロスコンボヨ キヌアススープ ピカロネス	○	鶏肉、豚肉、牛乳	精白米、油、じゃが芋、 キヌア、薄力粉、強力粉、 さつま芋、上白糖、黒砂糖	にんにく、玉ねぎ、人参、赤ピーマン、 とうもろこし、セロリ、キャベツ、 小松菜、かぼちゃ	741 kcal 25.9 g
7 水	親子丼 ★相餅	○	鶏肉、鶏卵、のり、 ちりめんじゃこ、しあん、牛乳	精白米、でん粉、三温糖、 油ごま油、上新粉、上白糖	玉ねぎ、みずな、キャベツ、人参	870 kcal 37.4 g
8 木	カレービーフンズドッグ アスバラガス入リス、バゲッティサラダ コーンポタージュ セミノール	○	豚肉、大豆、チーズ、 牛乳、生クリーム	コッペパン、油、スバゲティ、 上白糖、バター	玉ねぎ、キャベツ、人参、 小松菜、にんにく、パセリ、 クリームコーン、セミノール	738 kcal 30.8 g
9 金	白菜と豚肉のあんかけ丼 小松菜のツナ和え ★じゃがいもの味比べ	○	豚肉、ツナ、牛乳	精白米、油、 でん粉、じゃが芋	にんにく、しょうが、玉ねぎ、 もやし、白菜、小松菜、 キャベツ、人参	735 kcal 28.7 g
12 月	高野豆腐と卵のそぼろ丼 あんかけ汁 パイナップル	○	鶏肉、高野豆腐、鶏卵、 のり、豚肉、豆腐、牛乳	精白米、油、 三温糖、でん粉	しょうが、玉ねぎ、干しいたけ、 人参、えのき、白菜、 小松菜、バリエーション	778 kcal 32.3 g
13 火	ご飯 鮭のチーズ焼き わかめときゆりの香味醤油和え 小松菜団子のすまし汁	○	さけ、チーズ、わかめ、 鶏肉、豆腐、牛乳	精白米、白ごま、 ごま油、白玉粉	キャベツ、きゅうり、長ねぎ、 にんにく、えのき、人参、 大根、小松菜	730 kcal 36.5 g
14 水	和風スープ、バゲッティ ツナマヨポテトサラダ お麩のきな粉ラスク	○	鶏肉、のり、ツナ、 きな粉、牛乳	スバゲティ、オリーブ油、 油、でん粉、じゃが芋、 マヨネーズ(卵なし)、粒、 バター、グラニュー糖	にんにく、しょうが、玉ねぎ、 エリンギ、小松菜、人参、 きゅうり、キャベツ	700 kcal 26.3 g
15 木	ソイガー(鶏おこわ) 春雨サラダ えびのフオー	○	鶏肉、えび、牛乳	精白米、もち米、 上白糖、油、春雨、 油ごま油、米粉めん	しょうが、にんにく、長ねぎ、 玉ねぎ、人参、キャベツ、 きゅうり、もやし、モン果汁	723 kcal 28.0 g
16 金	ご飯 のりとあさりの佃煮 ししやものフリッター 五目金平 生揚げの呉汁	○	のり、あさり、ししやも、鶏卵、 青のり、さつま揚げ、大豆、 生揚げ、わかめ、みそ、牛乳	精白米、三温糖、 薄力粉、油、ごま油、 こんにやく	人参、ごぼう、れんこん、 えのき、大根、長ねぎ	738 kcal 32.2 g
19 月	ポテトコロケ ツナキャベツ 卵入りオムトースト	○	豚肉、ツナ、鶏肉、 鶏卵、牛乳	精白米、油、じゃが芋、 薄力粉、パン粉、油、 マヨネーズ(卵なし)、でん粉	玉ねぎ、キャベツ、もやし、 セロリ、人参、小松菜、トマト缶	836 kcal 28.0 g
20 火	フレンチトースト カレー大豆入りサラダ 鶏肉とイカのおもてシチュー ニューサマーオレレンジ	○	鶏卵、大豆、鶏肉、いか、 白いんげん豆、牛乳	無塩食パン、上白糖、 バター、でん粉、油、 じゃが芋、薄力粉、三温糖	キャベツ、もやし、小松菜、 玉ねぎ、にんにく、セロリ、 人参、ほんしめじ、トマト缶、 ニューサマーオレレンジ	743 kcal 35.1 g
21 水	豆腐とえびの旨煮丼 中華風コーンスープ メロン	○	豚肉、えび、豆腐、 鶏肉、鶏卵、牛乳	精白米、油、でん粉、ごま油	しょうが、人参、玉ねぎ、 たけのこ、チンゲンサイ、 とうもろこし、クリームコーン、 小松菜、メロン	758 kcal 30.5 g
22 木	ひじきのふりかけ 卵焼きのそぼろあんかけ 小松菜のごま和え あさりの味噌汁	○	ひじき、糸揚げ、豆腐、 鶏卵、豚肉、みそ、油揚げ、 豆腐、わかめ、あさり、 八丁みそ、牛乳	精白米、油、白ごま、 三温糖、上白糖、でん粉	人参、長ねぎ、干しいたけ、 たけのこ、しょうが、玉ねぎ、 小松菜、もやし、えのき	772 kcal 35.7 g
23 金	豚キムチ丼 チャプチェ オレンジゼリー	○	豚肉、アガー、牛乳	精白米、油、三温糖、 でん粉、ごま油、 春雨、上白糖	にんにく、しょうが、玉ねぎ、 にら、えのき、白菜、キムチ、 人参、ピーマン、赤ピーマン、 みかん、ジュース、みかん缶	754 kcal 29.7 g
26 月	コッペミルクパン コテージジャイ スコッチブロス(押麦入り野菜スープ) 河内晩柑	○	豚肉、高野豆腐、 チーズ、レンズ豆、牛乳	ミルクパン、油、でん粉、 じゃが芋、バター、押麦	にんにく、玉ねぎ、人参、 セロリ、パセリ、河内晩柑	768 kcal 32.0 g
27 火	イカフライ 野菜の香味醤油和え 鶏ごぼう味噌汁	○	鶏肉、いか、油揚げ、 豆腐、みそ、牛乳	精白米、薄力粉、パン粉、 油、白ごま、ごま油	新たけのこ、キャベツ、もやし、 小松菜、長ねぎ、にんにく、 ごぼう、人参	768 kcal 32.0 g
28 水	ジャージャーうどん ゴマドレサラダ マーラーカーオ(蒸しパン)	○	豚肉、高野豆腐、 みそ、八丁みそ、鶏卵、 豆乳、牛乳	うどん、ごま油、油、 三温糖、でん粉、白ごま、 上白糖、薄力粉	きゅうり、にんにく、しょうが、 玉ねぎ、長ねぎ、人参、 干しいたけ、たけのこ、 キャベツ、もやし	775 kcal 31.6 g
29 木	かつお飯 ぐる煮 ニラ入リスタミナ豚汁 冷凍みかん	○	かつお、のり、鶏肉、 生揚げ、たくわん、豚肉、 豆腐、みそ、牛乳	精白米、三温糖、白ごま、 油、里芋、上白糖、 こんにやく、じゃが芋、ごま油	しょうが、ごぼう、エリンギ、 大根、人参、さやいんげん、 にんにく、長ねぎ、にら、冷凍みかん	752 kcal 39.1 g
30 金	シーフードカレーライス グリーンサラダ オレンジ寒天フルーツポンチ	○	えび、あさいか、 寒天、牛乳	精白米、油、じゃが芋、 バター、薄力粉、上白糖	にんにく、しょうが、人参、 玉ねぎ、トマト缶、小松菜、 キャベツ、きゅうり、オレレンジューズ、 みかん缶、パイナップル	829 kcal 27.5 g

※令和4年3月より、港区の栄養価基準が変更になりました。新基準に合わせて献立を作成しています。

※食材の都合により、献立を変更することがあります。