令和７年６月　献立表

給食回数２０回

港区立高陵中学校

日	主食	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
3 火	ご飯 鮭の玉ねぎソースがけ 春雨炒め 鶏ごぼう味噌汁 歯と口の健康週間	○	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, もやし,にら,ごぼう, 長ねぎ,えのき	722 kcal 36.4 g
4 水	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	○	豚肉,鶏卵, 大豆,いか,牛乳	精白米,ごま油, でん粉,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,にら,人参, えのき,長ねぎ,小松菜	735 kcal 32.4 g
5 木	ご飯 山賊焼き 糸寒天の香味醤油和え 信州味噌のえのきの味噌汁	○	鶏肉,糸寒天, 油揚げ,豆腐, わかめ,みそ,牛乳	精白米,でん粉,油, 白ごま,ごま油	しょうが,にんにく,キャベツ, 人参,長ねぎ,玉ねぎ,えのき	777 kcal 31.7 g
6 金	きな粉トースト ツナマヨポテトサラダ かぶと鶏肉のクリームシチュー さくらんぼ	○	きな粉,ツナ,鶏肉, 白いんげん豆,牛乳	食パン,バター, はちみつ,じゃが芋, マヨネーズ(卵なし), 油,バター,薄力粉	人参,キャベツ,エリンギ, かぶ,玉ねぎ,さくらんぼ	758 kcal 26.8 g
9 月	ご飯　のりの佃煮 チーズ入りししゃもの包み揚げ 小松菜のごま和え 豚汁	○	のり,ししゃも, チーズ,豚肉,豆腐 みそ,牛乳	精白米,三温糖, 春巻きの皮,油,上白糖, 白ごま,こんにゃく, じゃが芋,ごま油	小松菜,もやし,人参, ごぼう,大根,長ねぎ	725 kcal 28.4 g
10 火	ハヤシライス コロコロポテトサラダ メロンの味比べ ★味比べシリーズ	○	豚肉,牛乳	精白米,油,バター, 薄力粉,上白糖,じゃが芋	にんにく,セロリ,玉ねぎ, ほんしめじ,エリンギ,人参, キャベツ,とうもろこし,メロン	828 kcal 26.5 g
11 水	鰯の蒲焼き丼 きゅうりの梅おかか和え かき玉汁 あじさいゼリー（ぶどう・アセロラ） ★行事食：入梅	○	いわし,糸削り節, 豆腐,鶏卵,アガー 寒天,牛乳	精白米,でん粉,油, 三温糖,ごま油,上白糖	しょうが,きゅうり,大根, 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	843 kcal 32.3 g
12 木	手作りナン キーマカレー アチャール（インドのピクルス） 冷凍みかん	○	牛乳,鶏肉	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,トマト缶,きゅうり, 大根,冷凍みかん	724 kcal 28.3 g
13 金	ツナと人参のピラフ サモサ 卵入りトマトスープ	○	ツナ,鶏肉, 鶏卵,牛乳	精白米,油,バター, じゃが芋,油 ぎょうざの皮,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	747 kcal 26.9 g
16 月	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,白いんげん豆, 牛乳	精白米,油,バター, 上白糖,じゃが芋, 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, キャベツ,エリンギ,トマト缶	735 kcal 26.9 g
17 火	ご飯　ひじき鶏そぼろふりかけ あんかけ擬製豆腐 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, 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,えのき	730 kcal 28.1 g
18 水	回鍋肉丼 スパイシー大豆入りサラダ すいか	○	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,すいか	723 kcal 27.9 g
19 木	フィットチーネのボロネーゼ バジル入りポテトサラダ チョコチップのビスコッティ	○	豚肉,鶏卵,牛乳	フィットチーネ, オリーブ油,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,きゅうり	795 kcal 29.0 g
20 金	海南鶏飯（ｼﾝｶﾞﾎﾟｰﾙ風ﾁｷﾝﾗｲｽ） シンガポールヌードル（ビーフン炒め） 青菜と豆腐の中華スープ	○	鶏肉,豚肉, えび,ベーコン, 豆腐,牛乳	精白米,油,上白糖, ごま油,ビーフン,白ごま	しょうが,にんにく,長ねぎ, 人参,にら,黄ピーマン,赤ピーマン, えのき,白菜,小松菜,チンゲンサイ	756 kcal 32.0 g
23 月	卵と高菜のチャーハン タイピーエン いきなり団子	○	鶏卵,豚肉,いか, えび,うずら卵, こしあん,牛乳	精白米,ごま油, 油,春雨,さつま芋, 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, たけのこ,きくらげ,もやし,白菜	741 kcal 27.4 g
24 火	ご飯 鯖のおろしがけ 小松菜ともやしの和え物 呉汁	○	さば,大豆,油揚げ, 豆腐,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,えのき,長ねぎ	741 kcal 33.1 g
25 水	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 河内晩柑	○	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,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,河内晩柑	766 kcal 27.0 g
26 木	ご飯 イカのチリソースがけ じゃことキャベツの華風サラダ 卵入りワカメスープ	○	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, 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	721 kcal 35.2 g
27 金	沖縄そば ツナ入り豆腐チャンプル 黒糖ちんすこう	○	かまぼこ,豚肉, ツナ,豆腐,削り節, 鶏卵,牛乳	うどん,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	739 kcal 35.9 g
30 月	かきあげ丼 野菜の磯和え 水無月 ★行事食：夏越しの祓	○	えび,いか,あさり, ちくわ,のり,牛乳	精白米,薄力粉, でん粉,油,上新粉, 上白糖,甘納豆(あずき)	人参,玉ねぎ,みつば, しょうが,白菜,小松菜	815 kcal 28.9 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。