

令和7年7月 献立表

給食回数 14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 たんばく質
1 火	クワジューシー 卵入りにんじんしりしり アース汁 サータアソダギー	○	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	727 kcal 29.9 g
2 水	チーアスロール ツナ入りマカロニサラダ クマラスープ (さつままいもポタージュ)	○	チーアス,ツナ 生クリーム,牛乳	食パン,バター, マカロニ,油, 上白糖,さつま芋	キャベツ,人参,小松菜, にんにく,玉ねぎ,パセリ	725 kcal 27.9 g
3 木	雑穀ご飯 びのさんのチキントマト煮 コンソラダ ミルクコーヒーゼリー	○	鶏肉,アガー,牛乳	精白米,あわ,きび, オリーフード油,上白糖,油	にんにく,玉ねぎ,ズッキーニ, 赤ピーマン,黄ピーマン, なす,人参,さやいんげん, 小松菜,キャベツ,どうもろこし	784 kcal 35.0 g
4 金	ご飯 肉そぼろふりかけ 鮭の焼き漬け 野菜の華風和え かき玉味噌汁	○	豚肉,高野豆腐 さけ,豆腐,鶏卵 みそ,牛乳	精白米,油,白ごま 三温糖,ごま油, でん粉	しょうが,干しいたけ, 人参,もやし,キャベツ, 小松菜,にんにく,玉ねぎ,えのき	745 kcal 38.7 g
7 月	七夕ちらし寿司 野菜のごま和え そうめん汁 ナタデココ入り七夕ゼリー	○	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,さとうめん	れんこん,干しいたけ, かんぴょう,人参, さやいんげん, 小松菜,キャベツ,もやし, えのき,オクラ, アセロラジュース, ナタデココ,パイナップル	751 kcal 29.3 g
8 火	ご飯 アジフライ キャベツの塩昆布和え さつま汁	○	あじ,塩昆布,鶏肉 油揚げ,みそ,牛乳	精白米,薄力粉, パン粉,パン粉,油, ごま油,ごんにやく さつま芋	キャベツ,人参,ごぼう, 大根,玉ねぎ	740 kcal 31.8 g
9 水	ネギ塩カルビ丼 わかめときゅうりの香味醤油和え メロン	○	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,玉ねぎ,玉ねぎ, 人参,もやし,しらし,レモン果汁, キャベツ,きゅうり,メロン	794 kcal 28.2 g
10 木	冷やしきつねうどん 大豆とさつままいもの甘辛揚げ どうもろこし	○	かまぼこ,油揚げ 大豆,牛乳	三温糖,うどん, 油,でん粉, さつま芋,白ごま	人参,玉ねぎ, 小松菜,どうもろこし	776 kcal 30.7 g
11 金	ご飯 ひじき入り卵焼き じやがいものきんぴら 味噌けんちん汁	○	鶏卵,豚肉,ひじき, 削り筋,油揚げ, 豆腐,みそ,牛乳	精白米,油,三温糖, ごんにやく,じやが芋, 白ごま,ごま油	玉ねぎ,小松菜, 干しいたけ,ごぼう, 人参,さやいんげん,大根	792 kcal 30.3 g
14 月	ソフトフランスパン アツシバルマンティエ スーパバリジャン フルーツの紅茶のカクテル	○	豚肉,牛肉, チーアス,ベコン, 寒天,牛乳	ソフトフランスパン, 油,バター, じやが芋,上白糖	玉ねぎ,人参,セロリ, マッシュルーム,トマト缶, 長ねぎ,ブルジョア, りんご缶,黄桃缶,みかん缶	755 kcal 32.6 g
15 火	ご飯 野菜のふりかけ 豆あじの南蛮漬け ツナキャベツ 塩豚汁	○	糸削り筋,豆あじ ツナ,豚肉, 豆腐,牛乳	精白米,ごま油, 白ごま,でん粉, 油,三温糖, マヨネーズ(卵なし), ごんにやく,じやが芋	人参,大根,小松菜, 玉ねぎ,長ねぎ,キャベツ, もやし,ごぼう	687 kcal 25.1 g
16 水	夏野菜のカレーライス 豆腐サラダ すいか	○	鶏肉,豆腐,牛乳	精白米,油,バター, 薄力粉,上白糖, 白ごま,ごま油	ズッキーニ,なす,かぼちや, にんにく,しょうが,玉ねぎ, 人参,さやいんげん, トマト缶,キャベツ,もやし, 長ねぎ,すいか	821 kcal 26.5 g
17 木	シーフードパエリア 千切りポテトのハニーサラダ 米粉のトマトシチュー	○	鶏肉,いか えび,あさり, 白いんげん豆, 牛乳	精白米,オリーフード油, じやが芋,油,はちみつ, 三温糖,バター,米粉	にんにく,玉ねぎ, 赤ピーマン,キャベツ,人参, セロリ,小松菜,トマト缶	735 kcal 33.1 g
18 金	うなぎちらし たたききゅうり 冬瓜の味噌汁 土用耕	○	うなぎのり,みそ こしあん,牛乳	精白米,三温糖, 白ごま,ごま油, 冷凍白玉	きゅうり,にんにく, しょうが,えのき,人参, 冬瓜,玉ねぎ	798 kcal 29.1 g

★行事食：土用の丑

★行事食：七夕