

7月 学校給食献立表

港区立高松中学校

日曜	献立名	飲み物	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 エネルギーになる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1	ご飯 アジの南蛮漬け ためぎ汁	牛乳	牛乳 あじ みそ	米 油 でん粉 三温糖 こんにゃく じゃが芋	しょうが 玉ねぎ ごぼう 人参 大根 長ねぎ	水 濃口醤油 酒 酢 とうがらし かつお節	898	31.4
2	郷土料理 埼玉県 かてめし ゼリーフライ 豆腐となめこの味噌汁	牛乳	牛乳 鶏肉 昆布 油揚げ 高野豆腐 おから 鶏卵 豆腐 みそ	米 もち米 三温糖 じゃが芋 油 薄力粉 パン粉	しいたけ 人参 ごぼう 大根 さやえんどう 長ねぎ 玉ねぎ なめこ 小松菜	水 酒 みりん 濃口醤油 塩 こしょう 中濃ソース かつお節	875	30.4
3	五目あんかけ焼きそば 青のりポテト アップルゼリー	牛乳	牛乳 豚肉 いか えび 青のり 寒天	中華麺 油 上白糖 でん粉 ごま油 じゃが芋	にんにく 人参 たけのこ しいたけ 白菜 もやし りんごジュース	鶏ガラ 水 酒 塩 こしょう 白ワイン みりん 濃口醤油 酢 ゼリーカップ	903	32.1
6	ご飯 いかのチリソース かきたま汁	牛乳	牛乳 いか 鶏卵	米 油 でん粉 三温糖	長ねぎ にんにく しょうが 人参 小松菜	水 塩 酒 濃口醤油 ケチャップ パプリカ ウスターソース 薄口醤油 トウバンジャン かつお節 だし昆布	873	32.6
7	七夕献立 ちらし寿司 天の川汁 お星様ゼリー	牛乳	牛乳 あなご 鶏卵 のり かまぼこ 油揚げ 寒天	米 上白糖 三温糖 油 そうめん	れんこん 枝豆 人参 玉ねぎ オクラ 長ねぎ アセロラジュース ナタデココ パイナップル	水 酒 だし昆布 酢 塩 かつお節 みりん 薄口醤油 ゼリーカップ	827	29.8
8	わかめご飯 モウカサメの竜田揚げ 具だくさん味噌汁	牛乳	牛乳 わかめ モウカサメ 豆腐 油揚げ みそ	米 でん粉 油 こんにゃく じゃが芋	しょうが にんにく ごぼう 人参 大根 長ねぎ	水 濃口醤油 酒 かつお節 だし昆布	844	31.8
9	旬の食材 みしょうかん ホットドック ポトフ 美生柑	牛乳	コーヒー牛乳 ソーセージ チーズ 鶏肉 大豆	コッペン 油 じゃが芋	キャベツ セロリ にんにく 人参 玉ねぎ 美生柑	塩 こしょう 鶏ガラ ケチャップ 水 ローリエ 薄口醤油	724	27.9
10	旬の食材 夏野菜 夏野菜カレー 焼きとうもろこし	牛乳	牛乳 豚肉	米 バター 薄力粉 上白糖 油	にんにく しょうが セロリ 玉ねぎ 人参 ピーマン トマト なす かぼちゃ とうもろこし	水 赤ワイン カレー粉 鶏ガラ ケチャップ 塩 ウスターソース 濃口醤油	954	26.7
13	旬の食材 冬瓜 ご飯 豚肉と冬瓜の味噌炒め 白菜ときのこのすまし汁	牛乳	牛乳 豚肉 みそ	米 油 上白糖	人参 大根 冬瓜 白菜 しめじ えのきたけ 小松菜	水 酒 みりん かつお節 だし昆布 薄口醤油 塩	774	34.2
14	旬の食材 枝豆 枝豆ご飯 焼きししゃも 豆乳入り味噌汁	牛乳	牛乳 ししゃも 豆腐 油揚げ 豆乳 みそ	米	枝豆 ごぼう しめじ 白菜 小松菜	水 酒 塩 薄口醤油 かつお節	827	35.1
15	高野豆腐のそぼろご飯 じゃがもち汁	牛乳	牛乳 鶏肉 高野豆腐	米 三温糖 じゃが芋 でん粉	人参 しょうが 大根 さやいんげん 小松菜 長ねぎ	水 酒 みりん 濃口醤油 かつお節 だし昆布 塩 薄口醤油	807	28.2
16	旬の食材 スイカ かき揚げうどん スイカ	牛乳	牛乳 鶏肉 鶏卵 えび	うどん 油 薄力粉 コーンスターチ	しいたけ 長ねぎ 玉ねぎ みつば すいか	水 だし昆布 かつお節 みりん 塩 濃口醤油	714	26.6
17	旬の食材 シイラ ご飯 シイラの香味だれ けんちん汁	牛乳	牛乳 しいら 豆腐 油揚げ	米 でん粉 油 ごま油 上白糖 白ごま こんにゃく じゃが芋	にんにく しょうが 長ねぎ ごぼう 人参 大根	水 塩 酒 濃口醤油 とうがらし かつお節 薄口醤油	854	32.1
20	中華丼 大豆もやしのナムル	牛乳	牛乳 豚肉 いか うずら卵	米 油 でん粉 ごま油 白ごま	しょうが 玉ねぎ 人参 たけのこ しいたけ 白菜 テンゲンサイ 長ねぎ 大豆もやし 小松菜	水 濃口醤油 酒 塩 こしょう オイスターソース	757	29.3
21	旬の食材 メロン ハヤシライス メロン	牛乳	牛乳 豚肉 生クリーム	米 油 バター 薄力粉 上白糖	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 マッシュルーム メロン	水 赤ワイン 塩 鶏ガラ トマトピューレ 濃口醤油 ケチャップ ウスターソース デミグラスソース	860	27.9
22	きなこ揚げパン ポルシチ 冷凍みかん	牛乳	コーヒー牛乳 きな粉 豚肉 生クリーム	コッペン 油 グラニュー糖 バター じゃが芋	にんにく 人参 玉ねぎ キャベツ トマト トマトジュース 冷凍みかん	塩 紙ナフキン 豚骨 水 ローリエ 赤ワイン トマトピューレ こしょう ケチャップ パセリ	780	26.6
27	旬の食材 なす 麻婆なす丼 卵とかわめのスープ	牛乳	牛乳 大豆 鶏肉 みそ 鶏卵 わかめ	米 麦 ごま油 上白糖 でん粉	にんにく しょうが 人参 たけのこ しいたけ なす 長ねぎ 玉ねぎ	水 トウバンジャン 酒 テンメンジャン 濃口醤油 オイスターソース 鶏ガラ 塩 こしょう 薄口醤油	798	28.1
28	旬の食材 とうもろこし とうもろこしご飯 サワラの照り焼き 呉汁	牛乳	牛乳 さわか 豆腐 みそ 大豆	米 黒ごま油 三温糖 でん粉 じゃが芋	とうもろこし しょうが ごぼう 人参 大根 長ねぎ	水 濃口醤油 酒 塩 みりん かつお節 だし昆布	854	36.7
29	ジャージャー麺 フルーツポンチ	牛乳	牛乳 豚肉 ハチみそ	油 中華麺 ごま油 でん粉 グラニュー糖	人参 玉ねぎ 長ねぎ しいたけ しょうが にんにく みかん 桃 パイナップル ナタデココ	酒 テンメンジャン トウバンジャン 濃口醤油 オイスターソース 鶏ガラ 水 白ワイン サイダー	900	29.1
30	ご飯 春巻き もやしと小松菜のナムル	牛乳	牛乳 鶏肉	米 油 春巻き皮 三温糖 春雨 でん粉 ごま油 白ごま	しょうが 長ねぎ キャベツ しいたけ にら 小松菜 人参 もやし	水 酒 塩 こしょう 濃口醤油 ラー油	881	22.8
31	1学期最後の給食 ターメリックライス ごぼう入りドライカレー じゃこサラダ キャロットゼリー	牛乳	牛乳 豚肉 大豆 とりめんじやこ わかめ 寒天	米 油 上白糖 ごま油	マッシュルーム にんにく しょうが セロリ 玉ねぎ 人参 ピーマン こほう キャベツ きゅうり 小松菜 オレンジジュース	水 カレー粉 ターメリック 酒 塩 赤ワイン こしょう ケチャップ ウスターソース 酢 濃口醤油 ゼリーカップ	902	31.6

◎食材料購入等により、献立を変更することがあります。
◎7月31日(金)終業式まで給食があります。
◎2学期の給食は、8月26日(水)から始まります。



感染症対策を今月も継続しているため、簡単に食べられる献立になっています。そのため、一部栄養価が基準に満たない献立もあります。毎日ご家庭で牛乳・乳製品や果物等をおやつとして積極的に食べていただくと、生徒の健康と成長を支えることができます。
ご理解ご協力のほど、よろしくお願いたします。

◆特別栽培◆

9日(木) 美生柑(河内晩柑) 愛知県・高知県産
21日(火) メロン(青肉) 山形県産

◆慣行栽培◆

16日(木) 小玉スイカ 茨城県・神奈川県産

◆7~8月 旬のオススメ食材◆

イカ アジ ヒラマサ イナダ カツオ イワシ きゅうり なす オクラ
ズッキーニ コーヤ(にがうり) 冬瓜 ピーマン パプリカ とうがらし
枝豆 大葉 とうもろこし さやいんげん みょうが にんにく スイカ
メロン みしょうかん もも さくらんぼ ブルーベリー

