

7月学校給食献立表

2019年

港区立高松中学校

日	献立名	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	その他	一言メモ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
1月	ナスのドライカレードッグ	○	大豆, 鶏挽き肉	セサミパン, オリーブ油, 三温糖	玉葱, 人参, ニンニク, 生姜, ホールコーン, ナス	オレガノ, 塩, コショウ, トマトピューレ, ケチャップ, 中濃ソース, カレー粉	ナスは夏の旬の食材です。ナスの皮の色のものとなるナスニン色素は血管をきれいにする働きがあります。	826 kcal	
	野菜のクリーム煮		鶏肉, 調理用牛乳	サラダ油, ジャガ芋, 小麦粉	人参, 玉葱, シメジ, キャベツ, 生姜, パセリ	白ワイン, 水, 鶏ガラ, バター, 塩, コショウ, ベイリーフパウダー		34.3 g	
	メロン				メロン			32.0 g	
								3.3 g	
2火	白飯	○		精白米		水	味噌炒めに使われている豆板醤は、空豆や唐辛子を原料にして作る発酵調味料です。	791 kcal	
	豚肉と野菜の中華味噌炒め		豚肉	サラダ油, 上白糖, でん粉	生姜, 人参, 玉葱, キャベツ, ピーマン	酒, 醤油, 味噌, 豆板醤, オイスターソース, 水		30.4 g	
	切干大根のサラダ			三温糖, ゴマ油, 白煎りゴマ	切干大根, キュウリ, 人参, モヤシ	醤油, 酢, 一味唐辛子		24.2 g	
	豆腐と小松菜の中華スープ		豆腐	ゴマ油	生姜, 大根, エノキ茸, 小松菜, 長葱	水, 鶏ガラ, 酒, 塩, コショウ, 醤油		3.2 g	
3水	白飯	○		精白米		水	ズッキーニは夏の旬の食材です。見た目はきゅうりに似ていますが、かぼちゃの仲間です。	794 kcal	
	鶏肉の味噌あん		鶏肉	天板用油, 三温糖, でん粉	生姜	塩, 酒, みりん, 味噌, 水		34.4 g	
	ズッキーニのバター醤油炒め		豚肉		ニンニク, ズッキーニ, 赤ピーマン, 玉葱	バター, 塩, コショウ, 醤油		26.9 g	
	かき玉汁		だし昆布, 豆腐, 卵	でん粉	長葱	水, 削り節(だし), 塩, 醤油		3.0 g	
4木	中華丼	○	豚肉, イカ, ウズラ卵	精白米, サラダ油, でん粉	生姜, 玉葱, 人参, 干椎茸, 白菜, 青梗菜, 長葱	水, 醤油, 酒, 鶏ガラ, 塩, コショウ, オイスターソース	ウズラ卵の殻には反転のような模様がついています。この模様は個体ごとに決まっており、同じウズラからは似た模様の卵が生まれるそうです。	814 kcal	
	ワカメスープ		豆腐, 生ワカメ		生姜, 長葱	水, 鶏ガラ, 塩, コショウ, 醤油		29.1 g	
	ブルーベリーヨーグルト		ヨーグルト	粉糖	ブルーベリージャム	赤ワイン		20.5 g	
								3.6 g	
5金	冷やし素麺	○	だし昆布, 油揚げ	素麺	人参, 干椎茸, 長葱, 小松菜	水, 厚削り節, 塩, 醤油, みりん	7日の七夕に関連した献立です。七夕の日に素麺を食べると大きな病気にかからないと言われていました。	812 kcal	
	サバの南蛮焼き		サバ	天板用油, 三温糖	生姜, 玉葱	醤油, 酒, 酢, 水, 一味唐辛子		33.8 g	
	モヤシのゴマ味噌和え			三温糖, 白すりゴマ	小松菜, 人参, モヤシ	味噌, みりん, 醤油		35.2 g	
	冷凍ミカン				冷凍ミカン			七夕献立 3.7 g	
8月	シナモントースト	○		食パン, グラニュー糖		バター, シナモンパウダー	シナモンは、シナモンの樹の皮を乾燥させて作るスパイスです。別名「ニッキ」とも呼ばれます。	778 kcal	
	ポークビーンズ		豚肉, 大豆	サラダ油, ジャガ芋	人参, 玉葱, 生姜, パセリ	塩, コショウ, ベイリー, トマトピューレ, ケチャップ, ウスターソース, 水, 赤ワイン, 鶏ガラ		31.0 g	
	キャベツサラダ			サラダ油	人参, キャベツ, キュウリ, 玉葱	酢, 塩, コショウ		31.2 g	
								3.4 g	
9火	ヒジキご飯	○	だし昆布, 鶏肉, ヒジキ, 油揚げ	精白米, 餅米, サラダ油, 三温糖	人参	水, 酒, 塩, 醤油, みりん	白玉の元となる白玉粉はもち米を加工したものです。寒い中米を沈殿させたり乾燥したりして作ることから別名「寒晒し粉(かんざらしこ)」とも呼ばれます。	876 kcal	
	高野豆腐と野菜の炒め煮		高野豆腐	サラダ油, コンニャク, 三温糖	人参, 干椎茸, サヤエンドウ	水, 削り節(だし), 酒, 塩, 醤油		27.6 g	
	フルーツ白玉			上白糖, 白玉粉	ミカン, パイン, 桃	水, 白ワイン		20.3 g	
								2.5 g	
10水	白飯	○		精白米		水	今月はポリビア料理献立です。ピケマチョはフライドポテトを肉や野菜と一緒に炒めた料理です。	814 kcal	
	ピケマチョ		豚肉, ソセージ	オリーブ油, 揚げ油, ジャガ芋	玉葱, ピーマン, トマト	塩, クミン, コショウ		25.3 g	
	ブロッコリーサラダ			サラダ油	人参, ブロッコリー, キャベツ, 玉葱	酢, 塩, コショウ		28.1 g	
	カレースープ		豚肉	サラダ油, でん粉	ニンニク, 生姜, 人参, 玉葱, キャベツ	塩, カレー粉, 水, 鶏ガラ		世界の料理献立 3.2 g	
11木	スパゲッティソース	○	鶏肉, 調理用牛乳	サラダ油, 小麦粉, オリーブ油, スパゲッティ	ニンニク, 玉葱, 人参, シメジ, 生姜, パセリ	白ワイン, 水, 鶏ガラ, バター, 塩, コショウ, ベイリーフパウダー	トウモロコシは、夏の旬の食材です。粒の根本にある胚芽の部分には、ビタミンB1や食物繊維などの栄養が多く含まれています。	830 kcal	
	ひよこ豆のサラダ		ヒヨコ豆	サラダ油	人参, キャベツ, キュウリ	酢, 塩, コショウ, ガーリックパウダー		28.8 g	
	トウモロコシ				トウモロコシ	塩, 水		30.4 g	
								3.0 g	
12金	こうしめし	○	チリメンジャコ, 刻み海苔	精白米	沢庵	水, 三温糖, 醤油	今月は高知県の郷土料理献立です。こうしめしは沢庵や海苔を混ぜ込んだごはんです。	814 kcal	
	カツオのゴマがらめ		カツオ	揚げ油, でん粉・衣用, 三温糖, 白煎りゴマ		醤油, みりん, 水		39.8 g	
	白菜の辛子和え				小松菜, 人参, 白菜	洋辛子, 醤油		22.5 g	
	具沢山味噌汁		豆腐	里芋, コンニャク	人参, 小松菜, 長葱	水, 削り節(だし), 味噌		郷土料理献立 3.4 g	
16火	白飯	○		精白米		水	チャブチェは、韓国料理のひとつで、春雨を使った炒め物のことを言います。	832 kcal	
	中華風卵焼き		鶏肉, 卵	サラダ油, 三温糖, 天板用油, でん粉	生姜, 干椎茸, 人参, 長葱	酒, 塩, 醤油, だし汁, 酢, 水		35.0 g	
	チャブチェ		豚肉	ゴマ油, 春雨, 白煎りゴマ, 三温糖	ニンニク, 生姜, 人参, ニラ, 玉葱	塩, コショウ, 水, 酒, 醤油		26.6 g	
	豆腐の中華スープ		豆腐		生姜, 人参, エノキ茸, 青梗菜	水, 鶏ガラ, 酒, 塩, コショウ, 醤油		3.5 g	
17水	白飯	○		精白米		水	みかんゼリーとりんごゼリーのセレクト給食です。	みかん	りんご
	アジとししゃものフライおろしダレ		アジ, シシャモ	揚げ油, 小麦粉, 生パン粉, 三温糖	大根	塩, コショウ, 水, 削り節(だし), みりん, 醤油		880 kcal	885 kcal
	モヤシの辛子和え				小松菜, 人参, モヤシ	洋辛子, 醤油		33.5 g	33.1 g
	めかぶ汁		だし昆布, 豆腐, めかぶわかめ		エノキ茸, 長葱	水, 削り節(だし), 塩, みりん, 醤油		25.8 g	25.8 g
	★果肉入りみかんゼリー		粉寒天	上白糖	オレンジジュース・100%, ミカン・缶詰	水, ゼリーカップ・90cc		3.1 g	3.1 g
	★角切りりんごゼリー		粉寒天	上白糖	アップルジュース・100%, りんご缶詰	水, ゼリーカップ・90cc			
18木	チキンカレー	○	鶏肉	精白米, サラダ油, ジャガ芋, 小麦粉	ニンニク, 生姜, 人参, 玉葱	水, 赤ワイン, 鶏ガラ, 塩, ベイリーフ, ケチャップ, ウスターソース, カレー粉	スイカは、夏の旬の果物です。スイカには水分が多く含まれており、老廃物の排出を促す働きもあります。	883 kcal	
	トマトとコーンのサラダ			サラダ油	トマト, キュウリ, ホールコーン, 玉葱	酢, 塩, コショウ, 乾燥バジル		22.8 g	
	スイカ				スイカ			24.9 g	
							3.0 g		

※食材購入等の関係で献立を変更する場合があります。

今月の果物

<特別栽培>
1日(月) メロン

<慣行栽培>
5日(金) 冷凍ミカン・18日(木) スイカ