



6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 血や肉にちる	黄の仲間 エネルギーにちる	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)
3月	【6月の花】あじさい 梅茶漬け 鮭の塩焼き 大根の煮物 あじさいゼリー	牛乳	牛乳のりさけ、豚肉、生揚げ、寒天、カルピス	米油、上白糖、でん粉	梅干し、こねぎしょうが、玉ねぎ、人参、大根、ぶどうジュース	水酒、ゆかり粉、だし、塩、薄口醤油、濃口醤油、みりん、だし汁、ゼリーカップ	833	35.8
6月4日～6月10日は 歯と口の健康週間 ～よくかんで、味わおう～								
4月	《前期給食委員1年生考案 カミカミメニュー》 ご飯 豚肉のしょうが焼き 野菜チップス カミカミスープ	牛乳	牛乳、豚肉、ベーコン	米油、三温糖、でん粉、さつまいも、揚げ油、ごま油、こんにやく、白ごま	にんにく、しょうが、玉ねぎ、れんこん、かぼちゃ、セロリ、人参、キャベツ、えのき、小松菜	水、濃口醤油、酒、みりん、塩、こしょう、鶏がら、薄口醤油	835	38.4
5月	【旬の食材】冷凍みかん 小松菜のそぼろ丼 むらくも汁 冷凍みかん	牛乳	牛乳、豚肉、豆腐、鶏卵	米、ごま油、三温糖、でん粉	しょうが、小松菜、もやし、人参、ほうれん草、長ねぎ、冷凍みかん	水、酒、みりん、濃口醤油、だし、だし昆布、薄口醤油	809	32.6
6月	《前期給食委員2年生考案 カミカミメニュー》 ご飯 鯉(かつお)のいそ揚げ カミカミサラダ 具だくさんみそ汁	牛乳	牛乳、かつお青のり、いか、豆腐、油揚げ、赤みそ、白みそ	米、でん粉、揚げ油、上白糖、油、こんにやく、じゃが芋	しょうが、切干し、大根、きゅうり、人参、ごぼう、大根、小松菜、長ねぎ	水、酒、濃口醤油、みりん、だし汁、酢、からし、粉、だし、だし昆布	852	35.5
7月	《前期給食委員3年生考案 カミカミメニュー》 シーフードたっぷりピラフ 切干大根のサラダ りんご	牛乳	牛乳、いか、えび、鶏肉	米、バター、油、上白糖、ごま油	人参、玉ねぎ、マッシュルーム、ピーマン、赤ピーマン、蕨、ピーマン、切干し、大根、もやし、きゅうり、小松菜、りんご	水、塩、白ワイン、こしょう、パセリ、濃口醤油、酢	714	27.9
10月	ご飯 八宝菜 中華風コーンスープ	牛乳	牛乳、豚肉、いか、えび、うずら卵、鶏肉、鶏卵	米油、でん粉、ごま油	人参、玉ねぎ、たけのこ、きくらげ、干しいたけ、白菜、小松菜、しょうが、ホールコーン、クリームコーン	水、酒、白ワイン、塩、こしょう、だし汁、酢、濃口醤油、鶏がら、薄口醤油、パセリ	817	39.4
11月	【行事食】入梅鯛 入梅鯛(にゅうばいいわし)のかば焼き かりかり梅和え 雷汁	牛乳	牛乳、いわし、豆腐、青のり	米、でん粉、揚げ油、上白糖、油、ごま油、こんにやく	しょうが、キャベツ、きゅうり、梅干し、ごぼう、人参、大根	水、酒、濃口醤油、酒、みりん、だし、昆布、薄口醤油	857	33.6
12月	【旬の食材】さくらんぼ あんかけチャーハン 春雨とチンゲン菜のスープ さくらんぼ	牛乳	牛乳、鶏卵、豚肉、豆腐	米油、でん粉、ごま油、春雨	にんにく、しょうが、長ねぎ、ホールコーン、人参、干しいたけ、レタス、えのき、白菜、チンゲンサイ、さくらんぼ	水、酒、塩、濃口醤油、酢、だし汁、こしょう、鶏がら、薄口醤油	808	28.1
13月	【郷土料理】新潟県 きのこご飯 夏のっぺい汁 ぼっぼ焼き	牛乳	牛乳、鶏肉、油揚げ、ちくわ、生揚げ	米油、上白糖、じゃが芋、こんにやく、でん粉、黒砂糖、薄力粉	ごぼう、人参、干しいたけ、しめじ、えのき、まいたけ、さやいんげん、冬瓜、オクラ	水、酒、塩、薄口醤油、だし、昆布、みりん、濃口醤油、だし、薄口醤油、ベーキングパウダー	764	22.5
14月	《食育の日メニュー》 麦ご飯 手作りふりかけ茶 鱈(さわら)の照り焼き 土佐和え 豚汁	牛乳	牛乳、ちりめんじゃこ、青のり、糸割り、さわら、のり、豚肉、豆腐、赤みそ	米、押麦、白ごま、三温糖、でん粉、ごま油、こんにやく、じゃが芋	しょうが、白菜、えのき、小松菜、ごぼう、人参、大根、長ねぎ	水、せん茶、塩、濃口醤油、酒、みりん、だし汁、酢、だし	785	38.9
17月	【旬の食材】ハレシニアオレンジ きつねうどん 揚げたご焼き ハレシニアオレンジ	牛乳	牛乳、豚肉、かまぼこ、わかめ、油揚げ、えび、はんぺん、たこ、鶏卵、糸割り、節、青のり	うどん、三温糖、揚げ油、薄力粉、でん粉	長ねぎ、キャベツ、しょうが、ハレシニアオレンジ	だし、だし昆布、水、塩、薄口醤油、酒、みりん、濃口醤油、中濃ソース、ウスターソース	916	27.4
18月	ピピンバ チャプチェ 豆腐とわかめのスープ	牛乳	牛乳、豚肉、わかめ、豆腐	米、ごま油、三温糖、白ごま、油、春雨	人参、ぜんまい、にんにく、しょうが、長ねぎ、大豆、もやし、小松菜、にら、玉ねぎ	水、酒、濃口醤油、トウバンジャン、こしょう、酒、だし、薄口醤油	779	33.5
19月	【郷土料理】埼玉県 かてめし ゼリーフライ アスパラガスのみそ汁	牛乳	牛乳、鶏肉、昆布、油揚げ、高野豆腐、おから、鶏卵、赤みそ、白みそ	米、三温糖、じゃが芋、油、薄力粉、パン粉、揚げ油	干しいたけ、人参、ごぼう、大根、さやいんげん、長ねぎ、玉ねぎ、キャベツ、アスパラガス	水、酒、塩、濃口醤油、だし汁、みりん、こしょう、中濃ソース、だし、だし昆布	789	27.6
20月	【旬の食材】スイカ バターライスエビクリームソース なんでも千切りサラダ 小玉スイカ	牛乳	牛乳、鶏肉、えび、ひじき	米、バター、油、薄力粉	人参、しょうが、玉ねぎ、マッシュルーム、キャベツ、きゅうり、大根、小松菜、レモン、スイカ	水、白ワイン、塩、こしょう、鶏がら、ペリパリ粉、パセリ、濃口醤油、酢	829	30.2
21月	【行事食】沖縄慰霊の日 ガバオライス もずくスープ 石垣島バイナッブル	牛乳	牛乳、豚肉、沖縄もずく、豆腐	米、押麦、ごま油、三温糖	にんにく、玉ねぎ、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、しめじ、冬瓜、菜ねぎ、バイナッブル	水、酒、オイスターソース、ウスターソース、濃口醤油、トウバンジャン、塩、こしょう、バジル、だし、だし昆布、薄口醤油	744	26.5
24月	【旬の食材】梅 ご飯 鯖(さば)の梅煮 野菜の甘じょうゆ和え けんちん汁	牛乳	牛乳、さば、豆腐、油揚げ	米、三温糖、でん粉、上白糖、ごま油、こんにやく、じゃが芋	しょうが、長ねぎ、梅干し、人参、ほうれん草、もやし、ごぼう、大根	水、酒、濃口醤油、みりん、だし汁、だし昆布、だし、塩、薄口醤油	819	29.2
25月	【旬の食材】枝豆 枝豆ご飯 ししやものごま揚げ 小松菜とツナのサラダ 大根のみそ汁	牛乳	牛乳、ししやも、鶏卵、ツナ、油揚げ、赤みそ、白みそ	米、薄力粉、パン粉、パン粉、黒ごま、揚げ油、油、上白糖	枝豆、キャベツ、もやし、小松菜、きゅうり、人参、レモン、大根、大根葉、えのき	水、酒、塩、薄口醤油、こしょう、濃口醤油、からし(粉)、だし、だし昆布	823	32.8
★図書コラボ★ 6月の紹介国はアメリカです								
26月	【世界の料理】アメリカ ミルクパン チリコンカン フレンチフライ ココアプリン	牛乳	牛乳、豚肉、赤いんげん豆、菜天、牛乳、生クリーム	ミルクパン、油、じゃが芋、上白糖、揚げ油	しょうが、にんにく、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、ピーマン、ホールコーン、トマト缶	鶏がら、水、赤ワイン、トマトケチャップ、トマトピューレ、中濃ソース、塩、こしょう、チリパウダー(粉)、バジル、オリーブオイル、ココア、ゼリーカップ	772	29.8
27月	《食育活動》とうもろこしの皮むき 雑穀ライス ポークカレー キャベツサラダのバジルソース 焼きとうもろこし	牛乳	牛乳、豚肉	米、雑穀、油、じゃが芋、バター、薄力粉、上白糖	にんにく、しょうが、セロリ、人参、玉ねぎ、りんご、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、とうもろこし	水、赤ワイン、カレー粉、豚骨、塩、オイスターソース、濃口醤油、ターメリック(粉)、カルダモン(粉)、クミン(粉)、酢、こしょう、からし(粉)、バジル	906	30.5
28月	【郷土料理】京都府 黒米ご飯 鶏肉の七味焼き 肉豆腐 水無月	牛乳	牛乳、鶏肉、豚肉、焼き豆腐	米、黒米、三温糖、白ごま油、しらす、薄力粉、上新粉、上白糖、甘納豆(あずき)	にんにく、しょうが、長ねぎ、人参、玉ねぎ、さやいんげん	水、酒、濃口醤油、とうがらし、塩、だし	878	36.1

◎ 天候や使用食材の入荷状況等により、献立を変更することがあります。



6月4日～10日は 歯と口の健康週間です!



前期給食委員会の方針は「よくかんで食べよう!」です。歯の健康のためにも、よくかむ習慣をつけましょう。



ひと口30回がむ