

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)
2月	ごはん 鶏肉のBBQソース シャキシャキサラダ ニラ玉スープ	牛乳	牛乳、鶏肉、豆腐、鶏卵	米、油、三温糖、上白糖、ごま油、でん粉	にんにく、玉ねぎ、切干し大根、もやし、人参、きゅうり、小松菜、しめじ、にら	水、塩、こしょう、酒、トマトケチャップ、ウスターソース、濃口醤油、からし(粉)、酢、鶏がら、薄口醤油	822	33.7
3月	【6月の花】紫陽花(あじさい) 梅茶漬け 鮭の塩焼き 大根のそぼろ煮 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、こねぎょうが、玉ねぎ、人参、大根、ぶどう、ジュース	水、酒、ゆかり粉、鰹だし、塩、薄口醤油、濃口醤油、みりん、だし汁、ゼリーカップ	849	39.2
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	【行事食】虫歯予防デー じゃこわかめごはん カツオのいそべ揚げ カミカミサラダ カムカムみそ汁	牛乳	牛乳、ちりめんじゃこ、わかめ、ごはんの葉、かつお、青のり、いか、赤みそ、白みそ	米、でん粉、揚げ油、上白糖、油、さつま芋	しょうが、にんにく、切干し大根、きゅうり、人参、ごぼう、大根、れんこん	水、酒、濃口醤油、みりん、だし汁、酢、からし(粉)、鰹だし、だし昆布	854	35.4
★学校図書館とコラボ★ 6月の紹介国はアメリカです								
5月	【世界の料理】アメリカ ココアパン チリコンカン 野菜チップス ミルクゼリー桃ソース	牛乳	牛乳、豚肉、赤いんげん豆、アガー、牛乳、生クリーム	ココアパン、油、じゃが芋、上白糖、さつま芋、揚げ油	しょうが、にんにく、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、キャベツ、ピーマン、ホールコアントマト缶、かぼちゃ、黄桃缶	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、白ワイン、ゼリーカップ	771	23.9
6月	【郷土料理】宮崎県 ごはん 鶏肉の甘だれ焼き 五目きんぴら 冷や汁	牛乳	牛乳、鶏肉、さつま揚げ、煮干し、豆腐、白みそ、赤みそ	米、上白糖、でん粉、ごま油、こんにゃく、三温糖、白ごま	しょうが、長ねぎ、りんご、にんにく、ごぼう、人参、きゅうり、しめじ、みょうが	水、酒、濃口醤油、みりん、酢、だし汁、とうがらし、鰹だし	768	30.6
9月	バターライスえびクリームソース なんでもせんぎりサラダ アップルゼリー	牛乳	牛乳、鶏肉、牛乳、えび、ひじき、アガー	米、バター、油、薄力粉、上白糖	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、りんご、ジュース	水、白ワイン、塩、こしょう、鶏がら、ベリーフ(粉)、パセリ、濃口醤油、酢、ゼリーカップ	877	28.9
10月	【旬の食材】スイカ ガパオライス もずくスープ ★小玉スイカ	牛乳	牛乳、豚肉、沖繩もずく、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、葉ねぎ、すいか	水、酒、オリーブオイル、ウスターソース、濃口醤油、トウバンジャン、濃口醤油、鶏がら、バジル、ナンプラー、鰹だし、だし昆布、薄口醤油	732	24.6
11月	八宝菜丼 中華風コンスープ カフェオレプリン	牛乳	牛乳、豚肉、いか、えび、うずら卵、鶏肉、鶏卵、寒天、牛乳、生クリーム	米、油、でん粉、ごま油、上白糖	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、薄口醤油、鶏がら、薄口醤油、パセリ、インスタントコーヒー、ゼリーカップ	940	39.7
12月	麦ごはん 手作りふりかけ茶(新茶葉使用) サワラの照り焼き もやしの梅じょうゆ和え 豚汁	牛乳	牛乳、ちりめんじゃこ、青のり、わかめ、かつお、さわかめ、豚肉、豆腐、赤みそ	米、押麦、白ごま、三温糖、でん粉、上白糖、ごま油、こんにゃく、じゃが芋	しょうが、もやし、さやいんげん、梅干し、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、鰹だし、だし昆布	783	38.5
13月	【旬の食材】さくらんぼ ホイコーロー丼 広東(かんたん)スープ ★さくらんぼ	牛乳	牛乳、豚肉、赤みそ、ハ丁みそ、鶏肉、豆腐、いか	米、油、上白糖、ごま油、でん粉	にんにく、しょうが、人参、たけのこ、玉ねぎ、キャベツ、ピーマン、白菜、小松菜、長ねぎ、さくらんぼ	水、酒、テンメシジャン、トウバンジャン、濃口醤油、鶏がら、白ワイン、塩、こしょう、薄口醤油	774	35.2
16月	【郷土料理】新潟県 高野ごはん のっぺい汁 ぼっぺ焼き	牛乳	牛乳、鶏肉、油揚げ、高野豆腐、鶏肉	米、もち米、こんにゃく、三温糖、でん粉、黒砂糖、薄力粉	干しいたけ、人参、ごぼう、さやいんげん、大根、長ねぎ	水、酒、塩、濃口醤油、だし汁、みりん、鰹だし、だし昆布、薄口醤油、ベーキングパウダー	722	26.6
17月	キムチチャーハン パリパリひじき トックスープ	牛乳	牛乳、豚肉、ひじき、チーズ、鶏肉	米、ごま油、三温糖、春巻きの皮(生)、薄力粉、揚げ油、油、トック	人参、長ねぎ、にら、キムチ、大根、干しいたけ、チンゲンサイ	水、パプリカ、塩、こしょう、濃口醤油、チンメンジャン、酒、みりん、鶏がら、薄口醤油	798	28.5
18月	【旬の食材】メロン ガーリックトースト 野菜のクリーム煮 ★メロン(2種)	牛乳	牛乳、鶏肉、牛乳、生クリーム	食パン、オリーブ油、マーガリン、油、じゃが芋、バター、薄力粉	にんにく、しょうが、セロリ、人参、玉ねぎ、キャベツ、しめじ、チンゲンサイ、メロン	パセリ、白ワイン、塩、白こしょう、鶏がら、水、ローリエ	787	27.3
19月	【旬の食材】枝豆 枝豆ごはん ししやものスパイシー揚げ ツナサラダ 白菜のみそ汁	牛乳	牛乳、ししやも、ツナ、油揚げ、白みそ	米、薄力粉、米粉、でん粉、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、白菜、えのき	水、酒、塩、濃口醤油、こしょう、カレー粉、コリアンダー、チリパウダー(粉)、濃口醤油、酢、からし(粉)、鰹だし、だし昆布	835	30.6
20月	【郷土料理】埼玉県 かてめし ゼリーフライ とうふとなめこのみそ汁	牛乳	牛乳、鶏肉、昆布、油揚げ、高野豆腐、おから、鶏卵、豆腐、赤みそ、白みそ	米、三温糖、じゃが芋、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、なめこ	水、酒、塩、濃口醤油、だし汁、みりん、こしょう、中濃ソース、鰹だし、だし昆布	778	27.2
23月	【郷土料理】沖縄県 ししじゅうしい ホキの沖縄風天ぷら んむ汁 石垣島バイナッブル	牛乳	牛乳、豚肉、昆布、ホキ、鶏卵、赤みそ、白みそ	米、油、薄力粉、コーンスターチ、揚げ油、こんにゃく、じゃが芋	人参、ごぼう、にら、大根、長ねぎ、バイナッブル	水、酒、塩、濃口醤油、鰹だし、だし昆布	827	31.0
24月	3年生前期給食委員考案献立 冷やし中華 もやしと春雨のナムル りんご	牛乳	牛乳、ハム	中華麺、油、ごま油、三温糖、春雨	しょうが、干しいたけ、きゅうり、トマト、ホールコーン、もやし、人参、にんにく、りんご	鰹だし、水、濃口醤油、酢、からし(粉)、薄口醤油、塩、トウバンジャン	775	27.7
25月	【行事食】入梅編 入梅(にゅうばい)イワシのかば焼き丼 カリカリ梅和え 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、こんにゃく	しょうが、キャベツ、きゅうり、梅干し、ごぼう、人参、大根	水、濃口醤油、酒、みりん、鰹だし、だし昆布、塩、薄口醤油	858	33.6
26月	《食育活動》とうもろこしの皮むき体験 夏野菜カレーライス 海そうサラダ 焼きとうもろこし	牛乳	牛乳、豚肉、海そうサラダ	米、油、バター、薄力粉、三温糖、揚げ油、上白糖、ごま油	にんにく、しょうが、セロリ、玉ねぎ、人参、ピーマン、トマト缶、なす、かぼちゃ、キャベツ、きゅうり、大根、とうもろこし	水、赤ワイン、カレー粉、豚骨、トマトケチャップ、ウスターソース、濃口醤油、塩、酢	942	29.1
27月	ごはん サバのみそ煮 野菜の香味じょうゆ和え 沢煮碗	牛乳	牛乳、さば、赤みそ、わかめ、豚肉	米、三温糖、でん粉、ごま油、白ごま、こんにゃく	しょうが、キャベツ、きゅうり、長ねぎ、にんにく、ごぼう、人参、たけのこ、大根	水、酒、みりん、だし汁、だし昆布、濃口醤油、鰹だし、薄口醤油、塩	819	28.4
30月	【郷土料理】京都府 黒米ごはん 鶏肉の薬味ソースがけ 水菜のおかか和え 水無月(みなづき)	牛乳	牛乳、鶏肉、糸かつお	米、黒米、米粉、でん粉、揚げ油、上白糖、ごま油、三温糖、薄力粉、上新粉、甘納豆(あずき)	長ねぎ、しょうが、水菜、人参、キャベツ	塩、酒、水、こしょう、濃口醤油、酢、薄口醤油	858	30.0

- ・天候或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。
- ・★マークは特別栽培農産物を示していますが、入荷状況等で変更することがあります。
- ・26日(木)は食育活動の一環で、とうもろこしの皮むき体験を実施します。参加自由です。詳しくは、6月食育だよりをご覧ください。



1学期
期末
考査



3年生

修学旅行

(シンガポール)

