

# 6月 学校給食献立表

港区立高松中学校

日曜	献立名	献立イメージ	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月	【旬の食材】枝豆 枝豆ご飯 ししゃものスパイシー揚げ ツナサラダ 白菜と油揚げのみそ汁		牛乳	牛乳、ししゃも、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、薄口醤油、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、昆布	824	29.5
2月	【季節の花】紫陽花(あじさい) ご飯 八宝菜 豆腐の中華スープ あじさいゼリー		牛乳	牛乳、豚肉、いか、えび、うずら卵、豆腐、寒天、カルピス	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、もやし、長ねぎ、ぶどうジュース	水、酒、白ワイン、塩、こしょう、だし汁、酢、濃口醤油、鶏がら、ゼリーカップ	760	34.9
3月	【郷土料理】宮崎県 ご飯 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、しそ、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	807	34.0
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 じゃこわかめご飯 かつおの磯辺揚げ 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、ごぼんの葉、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、昆布	854	35.4
5月	【世界の料理】メキシコ ココアパン チリコンカン 野菜チップス フルーツゼリー		牛乳	牛乳、豚肉、赤いんげん豆、レンズ豆、寒天	ココアパン、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、ピーマン、ホールコーン、トマト缶、かぼちゃ、りんご、ジュース、みかん缶、黄桃缶、パイン缶	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、ゼリーカップ	758	24.3
8月	【旬の食材】メロン 冷やし中華 大豆もやしのナムル メロン(2種)		牛乳	牛乳、ハム	中華麺、油、ごま油、三温糖	しょうが、干しいたけ、きゅうり、トマト、ホールコーン、大豆もやし、小松菜、人参、にんにく、赤肉メロン、青肉メロン	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	820	29.7
9月	ご飯 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	825	33.9
10月	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 冷凍みかん		牛乳	牛乳、鶏肉、牛乳、豆乳、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、冷凍みかん	水、白ワイン、塩、こしょう、鶏がら、ペイリーフ(粉)、パセリ、濃口醤油、酢	858	29.3
11月	【行事食】入梅(にゅうばい) 入梅いわしのかば焼き 井 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	814	28.2
12月	【郷土料理】新潟県 高野ご飯 のっぺい汁 ぼっぼ焼き		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、昆布、薄口醤油、ベーキングパウダー	724	26.9
15月	ご飯 サバのみそ煮 野菜の香味じょうゆ和え 沢煮椀		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	826	28.7
16月	【世界の料理】タイ ガパオライス 緑豆春雨と豆腐のスープ @揚げバナナ		牛乳	牛乳、豚肉、豆腐	米、押麦、ごま油、三温糖、緑豆春雨、でん粉、薄力粉、揚げ油	にんにく、玉ねぎ、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、しめじ、しょうが、人参、白菜、長ねぎ、バナナ	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、パプリカ、バジル、ナンプラー、鶏がら、ベーキングパウダー	840	25.0
17月	梅のだし茶漬け 鮭の塩焼き 大根のそぼろ煮 冷凍みかん		牛乳	牛乳、のり、さけ、豚肉、生揚げ	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、冷凍みかん	水、酒、ゆかり粉、鰹だし、塩、薄口醤油、濃口醤油、みりん、だし汁	758	35.8
18月	【郷土料理】埼玉県 かてめし ゼリーフライ 豆腐となめこのみそ汁		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、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、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	777	27.2
19月	キムチチャーハン 揚げ芋もち 中華風コーンスープ		牛乳	牛乳、豚肉、鶏卵	米、ごま油、じゃが芋、でん粉、揚げ油、上白糖	人参、長ねぎ、にら、キムチ、玉ねぎ、ホールコーン、クリームコーン、パセリ	水、パプリカ、塩、こしょう、濃口醤油、テンメンジャン、みりん、鶏がら	768	27.1
22月	【郷土料理】沖縄県 ししじゅういし ホキの沖縄風天ぷら もずくスープ 沖縄産パイナップル		牛乳	牛乳、豚肉、昆布、ホキ、鶏卵、沖縄もずく、豆腐	米、油、薄力粉、コーンスターチ、揚げ油	人参、ごぼう、にら、冬瓜、葉ねぎ、パイナップル	水、酒、塩、濃口醤油、鰹だし、だし昆布、薄口醤油	809	30.9
23月	【世界の料理】ハンガリー 胚芽パン グヤーシュ ジャーマンポテト		牛乳	牛乳、大豆、豚肉、ベーコン	胚芽パン、胚芽パン、油、じゃが芋、薄力粉、揚げ油	にんにく、人参、玉ねぎ、トマト缶、セロリ、ピーマン	赤ワイン、カレー粉、トマピューレ、中濃ソース、塩、こしょう、パプリカ、豚骨、水、ローリエ	748	32.9
24月	【旬の食材】さくらんぼ 回鍋肉丼 広東(かんとん)スープ さくらんぼ		牛乳	牛乳、豚肉、赤みそ、八丁みそ、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、テンメンジャン、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
25月	【旬の食材】緑茶葉 麦ご飯 手作りふりかけ茶 鱈の照り焼き 白菜ときゅうりの浅漬け 豚汁		牛乳	牛乳、ちりめんじゃこ、青のり、糸かつお、さわら、豚肉、豆腐、赤みそ	米、押麦、白ごま、三温糖、でん粉、ごま油、こんにゃく、じゃが芋	しょうが、キャベツ、きゅうり、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	781	38.0
26月	スパゲティミートソース カリカリサラダ ミルクゼリー桃ソース		牛乳	牛乳、豚肉、レンズ豆、油揚げ、アガリ、牛乳、豆乳、生クリーム	スパゲティ、オリーブ油、上白糖、油、ごま油	にんにく、しょうが、セロリ、人参、玉ねぎ、ピーマン、トマト缶、キャベツ、きゅうり、黄桃缶	赤ワイン、塩、こしょう、トマケチャップ、トマピューレ、ウスターソース、中濃ソース、濃口醤油、酢、水、白ワイン、ゼリーカップ	822	30.7
29月	【旬の食材】夏野菜・すいか 夏野菜カレー 豆腐サラダ 小玉すいか		牛乳	牛乳、豚肉、豆腐	米、油、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、かぼちゃ、キャベツ、もやし、長ねぎ、すいか	水、赤ワイン、カレー粉、豚骨、トマケチャップ、ウスターソース、濃口醤油、塩、酢	800	25.5
30月	【郷土料理】京都府 黒米ご飯 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	852	29.9

・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。  
 ・◎マークは有機栽培農産物(オーガニック製品)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。

1年生 移動教室・振替休日

1学期 期末考查

3年生 修学旅行(シンガポール)