



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 水	【旬の食材】冬瓜 ゆかりご飯 厚焼き卵 ジャキジャキサラダ 冬瓜と油揚げのみそ汁	牛乳	牛乳、鶏肉、鶏卵、油揚げ、赤みそ、白みそ	米、油、三温糖、上白糖、ごま油、じゃが芋	玉ねぎ、人参、干しいたけ、切干し大根、もやし、きゅうり、小松菜、冬瓜、長ねぎ	水、ゆかり粉、酒、塩、濃口醤油、だし汁、酢、鰯だし、だし昆布	743	31.1
2 木	【郷土料理】三重県 【行事食】半夏生 タコめし ひじきの春巻き 僧兵汁(そうへいじろ) 冷凍みかん	牛乳	牛乳、油揚げ、たこ、ひじき、豚肉、赤みそ、白みそ	米、上白糖、三温糖、春巻きの皮(生)、薄力粉、揚げ油、ごま油、じゃが芋	ごぼう、人参、干しいたけ、さやいんげん、にんにく、れんこん、大根、冷凍みかん	水、酒、だし昆布、濃口醤油、塩、みりん、鶏がら	787	26.2
3 金	【旬の食材】しいら・きゅうり ご飯 しいらのかりん揚げ 土佐きゅうり 豆乳入りみそ汁	牛乳	牛乳、しいら、糸かつお、豆腐、油揚げ、豆乳、赤みそ、白みそ	米、でん粉、米粉、揚げ油、白ごま、三温糖、上白糖	きゅうり、人参、しめじ、白菜	水、酒、濃口醤油、塩、鰯だし、だし昆布	749	34.0
6 月	【旬の食材】夏野菜 夏野菜のかき揚げうどん じゃこサラダ バレンシアオレンジ	牛乳	牛乳、豚肉、えび、いか、ちりめんじゃこ、わかめ	うどん、上白糖、三温糖、春巻きの皮、コーンスターチ、ごま油	干しいたけ、枝豆、かぼちゃ、ピーマン、玉ねぎ、人参、ゴーヤ、ホールコーン、きゅうり、キャベツ、小松菜、バレンシアオレンジ	鰯だし、だし昆布、水、みりん、塩、濃口醤油、酢	725	26.9
7 火	【行事食】七夕 ちらしずし 天の川汁 セタゼリー	牛乳	牛乳、ツナ、鶏卵、油揚げ、寒天、寒天	米、上白糖、三温糖、油、そうめん、麩	干しいたけ、かんぴょう、人参、サヤエンドウ、玉ねぎ、オクラ、長ねぎ、ミックスフルーツ缶(桃、りんご、洋梨)、レモン果汁	水、酒、だし昆布、酢、鰯だし汁、みりん、濃口醤油、鰯だし、薄口醤油、紅茶、ゼリーカップ、ベーキングパウダー	743	25.7
8 水	【旬の食材】梅・かぼちゃ・トマト ご飯 鶏肉の梅パン粉焼き かぼちゃのフレンチサラダ ミネストローネ	牛乳	牛乳、鶏肉、鶏卵、ベーコン、大豆	米、パン粉、オリーブ油、じゃが芋	梅干し、かぼちゃ、人参、きゅうり、玉ねぎ、にんにく、セロリ、キャベツ、ズッキーニ、トマト、トマト缶	水、ガーリックパウダー、パセリ、塩、こしょう、紙小判、酢、豚骨、ローリエ、トマトピューレ、ベイヤーズ(粉)、バジル	802	33.6
9 木	【世界の料理】シンガポール シンガポールチキンライス 焼きビーフン バインケーキ	牛乳	牛乳、鶏肉、えび、豆乳	米、油、ごま油、三温糖、ビーフン、薄力粉	しょうが、長ねぎ、人参、玉ねぎ、もやし、ピーマン、パイナップル缶	水、鶏がら、塩、酒、こしょう、濃口醤油、酢、オイスターソース、薄口醤油、ベーキングパウダー	805	31.2
10 金	【季節の食材】うなぎ・夏野菜 うなぎの炊き込みご飯 カリカリ梅和え 夏野菜のみそ汁	牛乳	牛乳、うなぎ、鶏卵、油揚げ、赤みそ、白みそ	米、三温糖、でん粉、油、上白糖	葉ねぎ、キャベツ、きゅうり、梅干し、玉ねぎ、にんにく、かぼちゃ、とうもろこし、オクラ	水、だし昆布、濃口醤油、酒、みりん、塩、酢、鰯だし	717	26.3
13 月	大豆ミートのマーボー豆腐丼 かきたまスープ 桃ゼリー	牛乳	牛乳、大豆ミート、白みそ、八丁みそ、豆腐、鶏卵、アガー	米、油、三温糖、でん粉、ごま油、上白糖	にんにく、しょうが、人参、たけのこ、長ねぎ、にら、玉ねぎ、干しいたけ、桃ジュース、黄桃缶	水、トウバンジャン、酒、濃口醤油、鶏がら、薄口醤油、ゼリーカップ	801	30.7
パリ市15区連携記念給食～フランスナショナルデー～								
14 火	【世界の料理】フランス ソフトフランスパン アッシパルマンティエ お米のサラダ フルーツの紅茶のカクテル	牛乳	牛乳、豚肉、牛乳、ビザチーヌ、ツナ、寒天	ソフトフランスパン、油、じゃが芋、バター、米、オリーブ油、マヨネーズ(卵なし)、上白糖	玉ねぎ、人参、セロリ、マッシュルーム、トマト缶、きゅうり、赤ピーマン、枝豆、ホールコーン、ミックスフルーツ缶(桃、りんご、洋梨)	塩、赤ワイン、鶏がら、水、アルミグラタン皿、練りマスタード、ワインビネガー、こしょう、紅茶、ゼリーカップ	803	33.3
15 水	【郷土料理】兵庫県 黒豆ごはん キスとハモの天ぷら ゆばのすまし汁 千草和え	牛乳	牛乳、黒豆、きす、はも、豆腐、湯葉	米、天ぷら粉、揚げ油、でん粉、ごま油、ごま	えのき、みつば、キャベツ、小松菜、もやし、人参	水、酒、塩、抹茶、鰯だし、だし昆布、薄口醤油、濃口醤油、みりん	746	43.1
16 木	1学期最後の給食 ターメリックライス ドライカレー ポテトと野菜のスープ ◎冷凍バイン	牛乳	牛乳、豚肉、大豆	米、油、じゃが芋	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、ごぼう、キャベツ、パセリ、冷凍バイン	水、カレー粉、ターメリック(粉)、酒、塩、赤ワイン、こしょう、トマト、ケチャップ、ウスターソース、鶏がら、ベイヤーズ(粉)	731	28.3

・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。

