



[7 月 献 立 表]

港区立三田中学校

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	1献立 - たんぱく質
3月	タコ飯 <small>半夏生献立</small>		油揚げ,たこ	精白米	しょうが,小松菜	水,だし昆布,醤油,薄口醤油,塩,みりん,酒	771 kcal
	サバの七味焼き	○	さば	三温糖,油	にんにく,しょうが,長ねぎ	酒,醤油,一味唐辛子	37.9 g
	じゃが芋の味噌汁		豆腐,わかめ,みそ	じゃが芋	玉ねぎ	水,だし削り節	
	2色ピーチゼリー		寒天	上白糖	白桃,黄桃	水,白ワイン	
4火	セルフチキン南蛮バーガー	○	鶏肉,鶏卵	丸パン,油,薄力粉,三温糖,タルタルソース	玉ねぎ	酒,塩,こしょう,醤油,酢	721 kcal
	ミネストローネ	○	鶏肉,ベーコン	オリーブ油,じゃが芋,おおむぎ	しょうが,にんにく,玉ねぎ,人参,セロリ,キャベツ,トマト	水,鶏がら,トマトピューレ,塩,こしょう	35.6 g
	アイス					氷菓子	
5水	ひき肉カレー		鶏肉,レンズ豆,大豆,ヨーグルト	精白米,油,じゃが芋,薄力粉,バター	しょうが,にんにく,玉ねぎ,人参,トマト	水,赤ワイン,チャツネ,中濃ソース,食塩,こしょう,カレー粉,ナラムマサラ,クミン,チリパウダー,醤油,鶏がら	916 kcal
	鶏肉の唐揚げ	○	鶏肉	油,でん粉	しょうが,にんにく	醤油,酒,みりん,塩,こしょう	41.9 g
	メロン				メロン		
6木	大根丼		豚肉	精白米,米粒麦,ごま油,上白糖,でん粉	大根,玉ねぎ,人参,白菜,しいたけ,葉ねぎ,しょうが,にんにく	水,醤油,トウバンジャン,料理酒,オイスターソース,みりん,鶏がら	824 kcal
	卵の中華スープ	○	豆腐,鶏卵	ごま油,でん粉	しょうが,人参,白菜,たけのこ,長ねぎ,チンゲンサイ	水,鶏がら,酒,塩,こしょう,醤油	32.3 g
	もちもち豆腐ドーナツ		豆腐,きな粉	白玉粉,三温糖,薄力粉,油,グラニュー糖		水,ベーキングパウダー	
7金	冷やし中華		鶏卵,ハム	中華麺,油,三温糖,ごま油	きゅうり,もやし	醤油,酢,料理酒	762 kcal
	鶏肉の香味焼き	○	鶏肉	ごま油,でん粉	しょうが,にんにく,長ねぎ	醤油,酒,水,みりん	41.0 g
	七夕ゼリー		寒天,牛乳,練乳	上白糖	レモン,オレンジジュース,さくらんぼ,ナタデココ	水,バニラエッセンス	
10月	ミートドリア		鶏肉,大豆,牛乳,チーズ	精白米,油,バター,薄力粉	にんにく,しょうが,玉ねぎ,人参,セロリ,トマトジュース	水,赤ワイン,塩,こしょう,トマトピューレ,トマトケチャップ,中濃ソース,バジル	860 kcal
	ツナのごまサラダ	○	ツナ	三温糖,油,ごま油,白ごま	きゅうり,人参,ブロッコリー,キャベツ,ホールコーン	醤油,塩,酢	34.5 g
	じゃが芋のスープ		ベーコン	油,じゃが芋	玉ねぎ	水,鶏がら,塩,こしょう	
11火	ご飯			精白米		水	887 kcal
	厚焼き卵		鶏肉,鶏卵	油,三温糖	玉ねぎ,人参,小松菜,しいたけ	酒,塩,醤油	34.6 g
	バリバリ海藻サラダ	○	わかめ	三温糖,油,ワンタン皮	キャベツ,きゅうり,人参,ホールコーン,玉ねぎ	醤油,塩,酢	
	大根と豆腐の味噌汁		豆腐,みそ		大根,人参,長ねぎ,小松菜	水,だし削り節	
	スイカ				すいか		
12水	ご飯			精白米		水	885 kcal
	ポテトコロッケ	○	鶏肉,いんげん豆	油,じゃが芋,薄力粉,パン粉	玉ねぎ	塩,こしょう,水,中濃ソース,醤油	30.9 g
	白菜ときゅうりの即席漬け			ごま油,上白糖	きゅうり,白菜	塩,醤油,酢	
	豚汁		豚肉,豆腐,みそ	油,じゃが芋	人参,大根,長ねぎ,しいたけ,しょうが	水,だし削り節	
13木	ジャージャー種		鶏肉,みそ	油,中華麺,三温糖,でん粉,ごま油,白ごま	にんにく,しょうが,玉ねぎ,しいたけ,長ねぎ,きゅうり	水,鶏がら,トウバンジャン,デンメーション,酒,塩,醤油,オイスターソース	931 kcal
	パンサンスー	○	ハム	緑豆春雨,油,三温糖,ごま油,白ごま	キャベツ,きゅうり,人参	醤油,酢,からし	34.5 g
	バナナケーキ		鶏卵,牛乳	上白糖,薄力粉,バター	バナナ	ココア,ベーキングパウダー,紙皿	
14金	セルフ焼きそばパン		鶏肉	コッペパン,油,中華麺	長ねぎ,もやし,キャベツ,人参	酒,塩,こしょう,焼きそばソース,中濃ソース	680 kcal
	野菜スープ	○	鶏肉	油	セロリ,玉ねぎ,キャベツ,ほうれん草,人参,しょうが		26.9 g
	フルーツポンチ			上白糖	バナナ,みかん,黄桃	水,サイダー	
18火	ビビンバ風混ぜご飯		鶏肉,大豆	精白米,米粒麦,三温糖,油,ごま油,白ごま	にんにく,しょうが,もやし,ほうれん草,人参	水,醤油,コチュジャン,トウバンジャン,塩	760 kcal
	ヤンニョムチキン	○	鶏肉	油,でん粉,三温糖	しょうが,にんにく,長ねぎ	食塩,こしょう,醤油,酒,みりん,酢,コチュジャン	37.7 g
	冷凍みかん				みかん		
19水	うなぎちらし <small>土用の丑の日献立</small>		うなぎ,のり	精白米,三温糖,白ごま	小松菜	水,醤油,みりん	881 kcal
	ほうれん草のごま和え	○		三温糖,白ごま,白ごま	人参,白菜,ほうれん草	醤油	31.1 g
	冬瓜のとろりスープ		豆腐	でん粉	えのき,こねぎ,冬瓜,人参	水,だし削り節,だし昆布,塩,醤油,酒	
	蒸し抹茶ケーキ		鶏卵,牛乳	上白糖,薄力粉,バター		抹茶,ベーキングパウダー	

夏休みは皆にとって有意義な時間になるように過ごしてくださいね!
また九月にお会いしましょう!

給食室一同

