6 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	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質
3 月	スタミナ丼	○	豚肉	精白米,米粒麦,油,じゃが芋,上白糖,白ごま,でん粉	にんにく,しょうが,玉ねぎ,白菜,ピーマン,赤ピーマン	酒,水,塩,こしょう,醤油,オイスターソース	721 kcal
	ワンタンスープ		鶏肉	ワンタン皮,ごま油	しょうが,人参,白菜,玉ねぎ,チンゲンサイ	水,鶏がら,塩,こしょう,醤油	28.8 g
	あじさいゼリー		寒天	上白糖,はちみつ	レモン,ぶどう	水	
4 火	鶏ごぼうご飯 ＞ 歯と口の健康週間 ＜	○	鶏肉,油揚げ	精白米,米粒麦,三温糖,油,白ごま	ごぼう,人参,小松菜	醤油,酒,水	735 kcal
	カミカミ小魚		大豆,かえり煮干し	三温糖,油,でん粉,白ごま		醤油,みりん	33.8 g
	大根の味噌汁		豆腐,みそ		大根,人参,長ねぎ,小松菜	水,だし削り節	
5 水	白飯	○		精白米		酒,水	763 kcal
	白身魚のフライ		たら	油,薄力粉,パン粉		塩,酒,水,中濃ソース	31.6 g
	ごぼうサラダ			油,三温糖,白ごま,ごま油	ごぼう,人参,もやし,きゅうり	醤油,酢,塩	
	花麩のすまし汁		わかめ	麩	えのき,大根,人参	水,だし昆布,だし削り節,塩,醤油	
6 木	酢鶏丼	○	鶏肉	精白米,油,三温糖,でん粉,油,でん粉	玉ねぎ,人参,ピーマン,しょうが,トマト	酒,水,醤油,酢	853 kcal
	卵の中華スープ		鶏卵	ごま油,でん粉	しょうが,人参,白菜,きくらげ,長ねぎ,チンゲンサイ	水,鶏がら,酒,塩,こしょう,醤油	33.4 g
	マーラーカオ		鶏卵,牛乳	薄力粉,三温糖,黒砂糖,油		ベーキングパウダー,醤油	
7 金	揚げパン	○		コッペパン,油,上白糖,グラニュー糖			816 kcal
	クリームシチュー		鶏肉,牛乳,いんげん豆	油,じゃが芋,バター,薄力粉	玉ねぎ,人参,ほうれん草,しめじ,しょうが	白ワイン,水,鶏がら,塩,こしょう	32.0 g
	グリーンサラダ			油,三温糖	ブロッコリー,キャベツ,きゅうり,玉ねぎ	酢,塩,醤油	
10 月	わかめご飯	○	わかめ	精白米,白ごま		酒,水	826 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	39.5 g
	そぼろきんぴら		鶏肉	油,こんにゃく,三温糖,白ごま,ごま油	ごぼう,人参,れんこん	みりん,醤油,一味唐辛子	
	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	
11 火	トマトソースパスタ	○	ハム,鶏肉,チーズ	オリーブ油,薄力粉,スパゲティ	にんにく,玉ねぎ,ピーマン,トマト	白ワイン,水,トマトピューレ,トマトケチャップ,塩,こしょう,タバスコ,ウス	865 kcal
	ハムサラダ		ハム	油,上白糖	キャベツ,きゅうり,人参,ホールコーン	酢,塩,こしょう,醤油,からし(粉),湯	44.2 g
	チーズケーキ		チーズ,鶏卵,生クリーム	上白糖,バター,薄力粉	レモン	バニラエッセンス,紙皿	
12 水	キムチチャーハン	○	鶏肉,鶏卵	精白米,油,ごま油,白ごま	にんにく,キムチ,長ねぎ,人参,小松菜	水,醤油,酒,塩,こしょう	836 kcal
	タイピーエン		鶏肉	緑豆春雨,ごま油,でん粉	しょうが,人参,白菜,小松菜	水,鶏がら,酒,塩,こしょう,オイスターソース,醤油	27.4 g
	大学芋			油,さつま芋,三温糖,水あめ,黒ごま		水,醤油	
13 木	コッペパン(いちごジャム)	○		コッペパン	いちご		797 kcal
	ミートグラタン		鶏肉,牛乳,チーズ	油,薄力粉,マカロニ,パン粉	玉ねぎ,マッシュルーム,ほうれん草	塩,こしょう,アルミグラタン皿	37.6 g
	ミネストローネ		鶏肉	オリーブ油,じゃが芋	しょうが,にんにく,玉ねぎ,人参,キャベツ,トマト	水,鶏がら,トマトピューレ,塩,こしょう	
14 金	カラフルピラフ	○		精白米,油,オリーブ油	にんにく,人参,ピーマン,ホールコーン	水,塩,醤油	741 kcal
	バーベキューチキン		鶏肉	油,三温糖	玉ねぎ,にんにく	塩,こしょう,酒,トマトケチャップ,醤油,ウスターソース,からし(粉),水	31.6 g
	ポテトのフレンチサラダ			じゃが芋,油	人参,きゅうり,枝豆,玉ねぎ	酢,醤油,塩,こしょう,バジル	
	河内晩柑				河内晩柑		
17 月	ソースカツ丼	○	鶏肉	精白米,薄力粉,パン粉,油,白ごま	キャベツ	酒,水,塩,こしょう,中濃ソース	848 kcal
	白菜のごま和え			三温糖,白ごま,白ごま	人参,白菜,小松菜	醤油	37.8 g
	じゃが芋の味噌汁		油揚げ,わかめ,みそ	じゃが芋	玉ねぎ	水,だし削り節	
18 火	ホッケンミー ＞ シンガポール献立 ＜	○	豚肉,えび	油,中華麺,ビーフン,ごま油,三温糖	しょうが,玉ねぎ,もやし,キャベツ,人参	酒,塩,こしょう,オイスターソース,薄口醤油,トマトケチャップ,トウバンジャ	799 kcal
	バクテー		豚肉		しょうが,にんにく,長ねぎ,玉ねぎ	豚骨,鶏がら,水,塩,酒,醤油,こしょう	28.1 g
	ライチレモネードゼリー		寒天	上白糖,はちみつ	レモン	水,ライチジュース,ゼリーカップ	
20 木	白飯	○		精白米		酒,水	799 kcal
	チーズタッカルビ		鶏肉,チーズ	さつま芋,ごま油,三温糖	キャベツ,玉ねぎ,人参	コチュジャン,醤油,みりん,酒	31.2 g
	トックとわかめスープ		わかめ	トック,ごま油,白ごま	しょうが,玉ねぎ,もやし,えのき	水,鶏がら,塩,こしょう,醤油	
	バナナ				バナナ		
21 金	夏野菜カレー	○	鶏肉,レンズ豆,ヨーグルト	精白米,油,油,じゃが芋,薄力粉,バター	なす,ズッキーニ,赤ピーマン,黄ピーマン,しょうが,にんにく,玉ねぎ,人参,トマト	酒,水,赤ワイン,チャツネ,中濃ソース,食塩,こしょう,カレー粉,ガラムマサラ,クミン,チリパウダー,醤油,鶏がら	819 kcal
	ツナサラダ		ツナ	三温糖,油	人参,きゅうり,キャベツ,ホールコーン,玉ねぎ	醤油,塩,酢	29.8 g
	メロン				メロン		
24 月	クファジューシー	○	豚肉,油揚げ,昆布	精白米,油	人参,しいたけ	水,だし削り節,醤油,塩,みりん	867 kcal
	もずくスープ		もずく,豆腐		白菜,玉ねぎ,こねぎ	水,だし削り節,塩,醤油	29.9 g
	サーターアンダーギー		鶏卵	三温糖,薄力粉,油,油		ベーキングパウダー,紙ナフキン	
25 火	白飯	○		精白米		酒,水	774 kcal
	五目春巻き		鶏肉	油,春巻きの皮(生),油,緑豆春雨,でん粉	しょうが,たけのこ,長ねぎ,しいたけ,人参	水,塩,醤油,こしょう,からし,オイスターソース	34.0 g
	海藻サラダ		ひじき,わかめ,糸寒天	三温糖,油	きゅうり,キャベツ,玉ねぎ	醤油,塩,酢	
	かきたま汁		削り節,豆腐,わかめ,鶏卵	でん粉	玉ねぎ,人参,小松菜,長ねぎ	水,だし昆布,塩,醤油	
26 水	味噌ラーメン	○	鶏肉,みそ	中華麺,油	しょうが,にんにく,人参,玉ねぎ,キャベツ,もやし,長ねぎ	水,鶏がら,デンメンジャン,コチュジャン,醤油,こしょう	752 kcal
	のり塩ポテトビーンズ		大豆,青のり	油,じゃが芋,でん粉		塩	30.3 g
	小松菜のナムル			ごま油	人参,小松菜,もやし	塩,醤油	
27 木	白飯	○		精白米		酒,水	746 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	35.7 g
	もやしの磯和え		のり	三温糖	人参,小松菜,もやし	醤油,水,みりん	
	なめこのみそ汁		豆腐,油揚げ,わかめ,みそ		なめこ,玉ねぎ,小松菜	水,だし削り節	
28 金	さばの混ぜご飯 ＞ 夏越の大祓献立 ＜	○	さば,ひじき,油揚げ	精白米,油,白ごま	しょうが,人参,小松菜	酒,水,醤油,塩,こしょう	752 kcal
	豆腐のすまし汁		豆腐,わかめ		えのき,大根	水,だし昆布,だし削り節,塩,醤油	26.0 g
	水無月			くず粉,白玉粉,薄力粉,上白糖,甘納豆(あずき)		水	