

2018年5月 予定献立表 港区立港南中学校

日	主食	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	ひとくちメモ	たんぱく質 11g
1火	オムライス キャベツ和風サラダ ポタージュ(米粉)	○	牛乳、鶏肉、 ★たまご、いんげん豆、牛乳、生クリーム	米、バター、米油、 かたくり粉、ごま油、ごま、 じゃがいも、米粉	玉ねぎ、ぶなしめじ、 とうもろこし、ホールトマト、人参、きゅうり、キャベツ、パセリ、しょうが	 オムライスの卵は給食の決まりでしっかり火が通っています。 	869 kcal 28.6 g 32.3 g
2水	中華ちまき 酸辣湯スープ 豆乳入杏仁豆腐	○	牛乳、豚肉、ほたてがたい、鶏肉、豆腐、 ★たまご、粉寒天、豆腐、生クリーム	もち米、ごま油、 砂糖、かたくり粉	干し椎茸、たけのこ、 人参、しょうが、黒竹が、ぶなしめじ、 長ねぎ、パプリカ、 みかん缶、黄桃、レモン	5日はこどもの日。 この日にちなんで中華ちまきをつくりまします。 	848 kcal 27.5 g 32.7 g
7月	ガーリックトースト ポトフ クラッシュゼリー	○	牛乳、鶏肉、寒天	フランスパン、 バター、かたくり粉、白玉粉、砂糖	ニンニク、パセリ、 しょうが、人参、玉ねぎ、セロリ、ぶなしめじ、 キャベツ、アロマ、りんご黄桃、みかん	塩漬にした鶏肉で濃厚なスープをとり、野菜を煮込んで作るポトフです。だしを取った鶏肉も、野菜のうまみがしみ込んでまたおいしい。	828 kcal 26.9 g 27.9 g
8火	豚丼 大根と小松菜のみそ ずんだもち	○	牛乳、豚肉、寒天、 こんぶ、油揚げ、白みそ、赤みそ、豆腐	米、こんにやく、 白玉粉、砂糖	人参、玉ねぎ、ごぼう、 しょうが、だいこん、 ごま、ごま油、 えだまめ	ずんだは枝豆をすりつぶし、お砂糖を加えてあんのようにしたものごと。白玉とスイーツにしました。 	868 kcal 35.0 g 21.7 g
9水	ピースご飯 さばの揚げ おひたし ジャガイモの含め煮	○	牛乳、出し昆布、さば、 のり、厚けずり節、こんぶ	米、もち米、片栗粉、 米油、揚げ油、じゃがいも、砂糖	グリーンピース(生)、 ニンニク、しょうが、 ごま油、はくさい、 もやし	旬の味むきたてのグリーンピースを豆ごはんにしていただきます。 	755 kcal 32.4 g 24.5 g
10木	和風スパゲティ ケーキサレ チーズ ツナサラダ	○	牛乳、鶏肉、★いか、 無添加ペコ、ツナ、牛乳、 ★たまご、チーズ	スパゲッティ、米油、 バター、かたくり粉、 薄力粉	ニンニク、しょうが、 玉ねぎ、長ねぎ、ぶなしめじ、 赤唐がらし(糖切り)、 キャベツ、人参、 きゅうり、アロマ	ケーキサレはフランスのお惣菜。色んな野菜とチーズ、ウインナーが入った塩味のケーキです。	845 kcal 33.8 g 37.5 g
11金	ご飯 昆布佃煮 ぎせい豆腐 小松菜風味あえ 豆腐鶏団子汁	○	牛乳、鶏肉、 ★たまご、豆腐、豆腐、 寒天、こんぶ、わかめ	米、米油、砂糖、 かたくり粉、 白みそ、 白いりごま	人参、たけのこ、ぶなしめじ、 しょうが、もやし、 ごま油、えのきたけ、 キャベツ、 万能ねぎ	揚げ豆腐は、ピューレ状にした豆腐をたつぷりまぜた卵焼きです。ふんわりと焼きあがったところに、だしのきいたあんをかけます。	765 kcal 33.8 g 21.6 g
14月	ジャンバラヤ イタリアンサラダ 豆とじゃがいものポタージュ	○	牛乳、ウインナー、 ダイスチーズ、いんげん豆、 牛乳、豆腐、生クリーム	米、オリーブ油、 バター、 じゃがいも、米粉	しょうが、ニンニク、 玉ねぎ、 ピーマン、赤ピーマン、 ホールトマト、 きゅうり、 キャベツ、 アロマ	じゃがいもと白インゲン豆をピューレにして、クリーミーなポタージュスープに仕立てました。ピリ辛なごはんといまします。	845 kcal 24.8 g 31.0 g
15火	ホットドッグ マカロニカレー煮 フルーツヨーグルト	○	牛乳、フランクフルト、 豚肉、ヨーグルト	コッペパン、 バター、米油、 じゃがいも、 マカロニ、砂糖	キャベツ、しょうが、 ニンニク、人参、 玉ねぎ、セロリ、 アロマ、 パプリカ、 みかん缶	洋風料理のベースは全て、スープの素などは使わず、鶏がらや豚骨など素材からの出汁を使用しています。 	851 kcal 31.3 g 34.2 g
16水	ご飯 魚の韓国風焼 春雨ソテー かきたま汁	○	牛乳、さわら、赤みそ、 豚肉、出し昆布、 寒天、★たまご、わかめ	米、粗挽、 白いりごま、 はるさめ、米油、 ごま油、 かたくり粉	ニンニク、長ねぎ、 人参、ごま油、 玉ねぎ、 キャベツ、えのきたけ	コチュジャンは韓国の調味料。甘味のあるピリ辛の味噌です。今日の魚の漬け床は、コチュジャンと数種類の調味料を混ぜて手作りしています。魚の香りを良くし、香ばしい焼き上がりに！	877 kcal 41.6 g 26.4 g
17木	親子丼 豆腐とわかめの赤出汁 キャベツの塩もみ	○	牛乳、厚けずり節、 鶏肉、★たまご、 寒天、こんぶ、豆腐、 赤みそ、八丁味噌、 わかめ	米、砂糖、ごま油	玉ねぎ、赤みつば、 長ねぎ、人参、 きゅうり、 キャベツ、 しょうが	玉ねぎとだし汁で鶏肉を煮て、卵でとじます。卵は給食の決まりで、すべて完全に火を通します。やさしい味わいの親子丼です。 	805 kcal 37.0 g 23.7 g
18金	ご飯 宝煮 鶏肉ピーマン炒め なめこと長葱のみそ汁	○	牛乳、油揚げ、 ★うずら、厚けずり節、 こんぶ、鶏肉、 寒天、豆腐、 白みそ、赤みそ	米、しらたき、 砂糖、もち、 砂糖、かたくり粉、 米油、ごま油、 ごま	人参、 切干し大根、 ごぼう、 ピーマン、 なめこ、 長ねぎ	鶏肉を塩漬につけてうまみをだし、ピーマンと炒め合わせました。ピーマンの苦手なこそ、一口食べてほしいひと品です。 	820 kcal 32.5 g 25.0 g
21月	選べるあげパン 豆腐団子スープ 3種類のビーンズサラダ	○	牛乳、きな粉、豆腐、 鶏肉、いんげん豆、 ひよこまめ、うずら豆	コッペパン、油、 砂糖、白玉粉、 ごま油、 さつまいも、米油	干し椎茸、人参、 ごま油、はくさい、 長ねぎ、 黒竹が、 しょうが、 ホールコーン、 きゅうり、 玉ねぎ	♪選べる給食♪ 数種類の中から好みの料理を選べる給食です。今日は揚げパン。好みの味を選べます。	828 kcal 30.2 g 26.6 g
22火	高野そぼろご飯 ししゃもと空豆のからあげ 大根と小松菜のみそ汁	○	牛乳、寒天、鶏肉、 高野豆腐、のり、 ★ししゃも、 こんぶ、豆腐、 白みそ、赤みそ	米、砂糖、 小麦粉、片栗粉、 油、薄力粉、 かたくり粉、 米油、揚げ油	人参、しょうが、 レモン果汁、 ごま油、 ごま、 長ねぎ	粉豆腐(高野豆腐)をひき肉に練りこみ、おいしくて健康的なそぼろにします。	773 kcal 33.9 g 21.5 g
23水	ハヤシライス シーザーサラダ 果物(甘夏みかん)	○	牛乳、豚肉、生クリーム、 パルメザンチーズ	米、米油、 薄力粉、 砂糖	ニンニク、しょうが、 人参、玉ねぎ、 ぶなしめじ、 ホールトマト、 キャベツ、 きゅうり、 レモン果汁、 甘夏	シーザーサラダは、トッピングの自家製クルトンがサクサクのうちに食べられるよう、手早く準備を進めましょう。	840 kcal 25.2 g 27.7 g
24木	カレーうどん じゃがいももち 塩ごぶ漬け	○	牛乳、豚肉、 焼き竹輪、 厚けずり節、 出し昆布、 ダイスチーズ、 焼きのり、 塩昆布	冷凍うどん、 米油、 かたくり粉、 じゃがいも、 バター	人参、ごま油、 長ねぎ、 玉ねぎ、 えだまめ、 きゅうり、 キャベツ、 しょうが	少しの塩と塩昆布だけで味付けした即席漬。やさしい味です。 	749 kcal 30.6 g 19.2 g
25金	キムチチャーハン ジャガイモ中華サラダ 韓国風わかめスープ	○	牛乳、豚肉、 鶏肉、わかめ	ごま油、 じゃがいも、 米油、 かたくり粉	ニンニク、長ねぎ、 白唐がらし、 人参、 とうもろこし、 きゅうり、 レモン果汁、 はくさい、 しょうが	じゃがいもと色々な野菜を、ごま油と醤油の自家製ドレッシングであえて、マヨネーズを使わないポテトサラダをつくりまします。	758 kcal 22.8 g 26.0 g
28月	シーフードクリームライス コーンサラダ 果物(メロン)	○	牛乳、鶏肉、豆腐、 ★えび、★いか	米、バター、米油、 薄力粉	人参、玉ねぎ、 エリンギ、 しょうが、 キャベツ、 きゅうり、 とうもろこし、 クインシーメロン	くだものはメロンの予定です。 	756 kcal 25.7 g 23.7 g
29火	ゆかりご飯 鮭パーベキュー 海藻サラダ オニオングラタンスープ	○	牛乳、しらす、 海藻、寒天、 チーズ	米、米油、 砂糖、ごま油、 バター、 フランスパン	ゆかり粉、 ニンニク、 玉ねぎ、 きゅうり、 キャベツ、 しょうが	スープにはチーズを乗せてこんがり焼いたフランスパンを浮かべていただきます。食べる直前に浮かべると程よくふやけておいしいので、いただきますの挨拶をするまでは別にしましておきましょう。 	781 kcal 35.1 g 20.4 g
30水	照焼きチキンバーガー ミネストローネ 青のりビーンズ	○	牛乳、鶏肉、豚肉、 無添加ペコ、 いんげん豆、 チーズ、 大豆、 青のり	丸パン、 バター、 かたくり粉、 米油、 ★マヨネーズ(金剛型)、 マカロニ、 じゃがいも	しょうが、 キャベツ、 セロリ、 人参、 玉ねぎ、 ホールトマト、 ニンニク、 トマトジュース	大豆を青のり味で揚げて、スナック風の美味しい料理ができました。豆不足を補うひと品です。 	870 kcal 36.3 g 42.4 g
31木	中華丼 パリパリサラダ 水菜スープ	○	牛乳、豚肉、★えび、 ★いか、 ★うずら、 卵、 鶏肉	米、米油、 かたくり粉、 ごま油、 砂糖、 わかめの皮、 米油	人参、 玉ねぎ、 たけのこ、 はくさい、 長ねぎ、 チンゲン菜、 干し椎茸、 しょうが、 きゅうり、 もやし、 水菜	ぱりぱりサラダのぱりぱりの正体はワンタンの皮。油で静かに揚げて、トッピングすると食感も楽しめるサラダになります。	870 kcal 37.5 g 23.5 g