



	こんだてめい		あかのなかま		きいろのなかま	みどりのなかま	そのた	エネルギー たんぱくしつ
			牛乳	ちやにくになる	ねつやちからのもとなる	からだのちょうしをととのえる		
1 水		コムガー（ベトナムチキンライス） ポテトのフレンチサラダ フォーヌードルスープ		ぎゅうにゅう, とりにく	こめ, あぶら, さとう, じゃがいも, こめこめん	しょうが, ながねぎ, にんにく, レモンかじゅう, キャベツ, きゅうり, とうもろこし, あかたまねぎ, たまねぎ, にんじん, りょくとうもやし	ターメリック, しお, さけ, こしょう, ナンプラー, す, とりがら, けずりぶし	583 kcal 34.0 g
2 木		ごはん ぶりのさいきょうやき てっこつサラダ じゃがいもとたまねぎのみそしる		ぎゅうにゅう, ぶり, しろみそ, さいきょうみそ, ひじき, ちりめんじゃこ, わかめ, あかみそ	こめ, ごまあぶら, さとう, しろごま, じゃがいも	キャベツ, こまつな, にんじん, たまねぎ	さけ, みりん, しょうゆ, しお, だしこんぶ, けずりぶし	612 kcal 29.3 g
3 金		カレーミートサンド ABCスープ とりとコーンのあげに れいとうフルーツ（もも）		ぎゅうにゅう, ぶたにく, レンズまめ, チーズ, ベーコン, とりにく	コッペパン, あぶら, ABCマカロニ, でんぷん, じゃがいも, さとう	たまねぎ, にんじん, キャベツ, とうもろこし, ながねぎ, しょうが, にんにく, ピーマン, もも	カレー, しお, ケチャップ, しろワイン, とりがら, 明エ, こしょう, しょうゆ, パセリ, さけ, かつおだし	592 kcal 29.7 g
6 月		ごはん かつおでんぶ ちぐさやき キャベツのかふうあえ とうふとわかめのスープ		ぎゅうにゅう, いとけずりぶし, とりにく, たまご, もめんどうふ, わかめ	こめ, さとう, しろごま, あぶら, さとう, ごまあぶら	にんじん, ほししいたけ, ながねぎ, こまつな, キャベツ, にんじん, きゅうり, しょうが, たけのこ, えのき	みりん, しょうゆ, さけ, しお, トウバンジャ, とりがら, こしょう	594 kcal 27.1 g
7 火		たなばたちらし あまのがわスープ たなばたゼリー		ぎゅうにゅう, とりにく, かまぼこ, きざみのり, かつおぶし, こんぶ, かんてん	こめ, さとう, ほしがたふ, そうめん, あぶら, でんぷん	にんじん, ほししいたけ, かんぴょう, れんこん, さやえんどう, にんじん, だいこん, えのき, ながねぎ, ぶどうジュース, さくらんぼ	さけ, だしこんぶ, しお, けずりぶし, みりん, しょうゆ, さけ	592 kcal 25.4 g
8 水		えびクリームライス マセドアンサラダ れいとうフルーツ（みかん）		ぎゅうにゅう, とりにく, えび, なまクリーム	こめ, あぶら, はくりきこ, バター, じゃがいも, さとう	しょうが, たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, グリンピース, きゅうり, とうもろこし, れいとうみかん	カレー, しお, しろワイン, こしょう, とりがら, 明エ, す, からし	628 kcal 23.1 g
9 木		ごはん あじのからあげ ねぎソース やさいのピリからづけ とうふいりかきたまじる		ぎゅうにゅう, あじ, たまご, もめんどうふ	こめ, あぶら, でんぷん, さとう, しろごま, ごまあぶら, でんぷん	しょうが, ながねぎ, にんにく, きゅうり, キャベツ, にんじん, えのき	しょうゆ, さけ, す, しお, うーゆ, だしこんぶ, けずりぶし	607 kcal 30.0 g
10 金		クロックムッシュ コーンサラダ ポトフ		ぎゅうにゅう, ピザチーズ, スライスチーズ, ハム, ベーコン, とりにく, ソーセージ	しよくパン, あぶら, バター, はくりきこ, さとう, じゃがいも	こまつな, キャベツ, きゅうり, ホールコーン, たまねぎ, にんにく, にんじん	しお, す, こしょう, しろワイン, とりがら, 明エ, しょうゆ	613 kcal 29.3 g
13 月		ごはん しろみぎかなのハーブやき なつやさいチップス ポテトのトマトスープ		ぎゅうにゅう, さわら, ベーコン	こめ, オリーブゆ, パンこ, さつまいも, じゃがいも, でんぷん, あぶら	にんにく, レモンかじゅう, ゴーヤ, かぼちゃ, にんじん, たまねぎ, キャベツ, しょうが, ホールトマト, パセリ	しろワイン, しお, こしょう, パセリ, とりがら, こしょう, しょうゆ	594 kcal 24.9 g
14 火		えだまめそぼろごはん ししゃものからあげ ごまあえ ぐだくさんみそしる		ぎゅうにゅう, とりにく, ししゃも, あかみそ, もめんどうふ	こめ, さとう, あぶら, でんぷん, しろごま, さとう, こんにやく	しょうが, えだまめ, こまつな, りょくとうもやし, にんじん, はくさい, ぶなしめじ, にんじん, ごぼう, ながねぎ	さけ, しょうゆ, みりん, けずりぶし	634 kcal 30.9 g
15 水		ごもくあんかけやきそば なまあげとやさいのみそいため フルーツポンチ		ぎゅうにゅう, ぶたにく, いか, なまあげ, あかみそ	あぶら, むしちゅうかめん, さとう, でんぷん, あぶら	たまねぎ, しょうが, にんじん, ほししいたけ, たけのこ, はくさい, りょくとうもやし, にら, にんにく, にんじん, たけのこ, さやえんどう, おうとうかんづめ, みかんかんづめ, パインかんづめ, レモンかじゅう	しょうゆ, とりがら, どんこつ, しょうこうしゆ, しお, オイスターソース, こしょう, さけ, す, トウバンジャ, みりん, あかワイン	594 kcal 26.7 g
16 木		なつやさいのキーマカレー にしゅるいのビーンズサラダ こだますいか		ぎゅうにゅう, ぶたにく, だいず, きんときまめ, ひよこまめ	こめ, はくりきこ, バター, あぶら	にんにく, しょうが, にんじん, たまねぎ, ピーマン, ズッキーニ, なす, トマト, キャベツ, にんじん, とうもろこし, きゅうり, こだますいか	カレー, しお, ケチャップ, トマトピューレ, しょうゆ, ちゅううのうす, カルダモン, どんこつ, とりがら, 明エ, す, こしょう	648 kcal 22.2 g

※天候等の都合により、献立や食材が変更になる場合がありますのでご了承ください。

パリ市連携記念給食

港区とパリ市15区の国際友好都市連携を記念し、7月14日（火）フランス共和国ナショナルデーに合わせて港区の取り組みでフランス料理を提供します。高輪台小では、7月10日（金）に「クロックムッシュ」を提供します。

今月の平均栄養価	608kcal 27.7g
港区学校給食管理基準	620kcal 21.1～32.5g

平均栄養価は、管理基準の±10%の範囲で設定しています。