



# 給食献立表

令和3年度 港区立赤坂中学校

日	牛乳	献立名	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	I類たんぱく質 脂質
1 金  都民の日	○	ごはん		精白米		水	869kcal 31.3g 27.0g
		天ぷら(いか・さつま芋)	いか,鶏卵	薄力粉,さつま芋,油		酒,水,塩,薄口醤油	
		海苔の佃煮	のり	三温糖		醤油,みりん,米酢,だし 削り節,水	
		大根と柚子のお浸し	塩昆布,糸削り節		大根,大根葉,ゆず	醤油	
		ちゃんこ汁	鶏肉,豆腐	こんにゃく	人参,白菜,えのき,にら	水,鶏がら,みりん,醤油	
4 月	○	2色サンド	チーズ	食パン,胚芽食パン	いちごジャム		806kcal 25.8g 29.7g
		カレーピクルス		上白糖	人参,きゅうり,大根	白ワイン,りんご酢,塩, ベイリーフ,カレー粉	
		さつま芋のクリーム煮	鶏肉,牛乳,生クリーム	油,薄力粉,さつま芋	人参,玉ねぎ,しめじ,白 菜,セロリ	白ワイン,水,鶏がら,塩, こしょう,ベイリーフ	
5 火	○	ごはん		精白米		水	849kcal 28.9g 31.7g
		さばの文化干し	さば				
		じゃが芋の金平		油,こんにゃく,じゃが芋, 三温糖,ごま油,白ごま	ごぼう,人参	みりん,醤油	
		大根と小松菜の味噌汁	油揚げ,みそ		大根,小松菜,長ねぎ	水,だし削り節	
6 水	○	こぎつねご飯	鶏肉,油揚げ	精白米,三温糖	小松菜	水,だし昆布,薄口醤油, みりん,白ワイン	748kcal 35.2g 24.2g
		いかのかりん揚げ	いか	油,でん粉	生姜	醤油,酒	
		沢煮碗	油揚げ	こんにゃく	大根,人参,えのき,長ね ぎ	塩,醤油,みりん,水,だし昆 布,だし削り節,だし削り節	
7 木	○	ガーリックライス		精白米,米粒麦,油	にんにく,人参	水,塩,こしょう,醤油	807kcal 29.8g 28.6g
		チキンソテー	鶏肉	油,バター	オレンジジュース	塩,こしょう,白ワイン, 醤油	
		ミネストローネ	ベーコン,ヒヨコ豆	オリーブ油,じゃが芋	にんにく,セロリ,人参,玉 ねぎ,生姜,トマト缶,トマ トジュース	水,鶏がら,塩,ベイリー フ,こしょう	
8 金	○	高野そばろ丼	鶏肉,高野豆腐,のり	精白米,米粒麦,三温糖	人参,生姜	水,だし削り節,みりん, 酒,醤油	836kcal 26.7g 20.1g
		なめこのみそ汁	豆腐,みそ		なめこ,大根,人参,大根 葉	水,だし削り節,だし昆 布	
		大学芋		油,さつま芋,三温糖,水 あめ,黒ごま		水,醤油	
11 月	○	コーンピラフ	ベーコン	精白米,米粒麦,バター, 油	人参,玉ねぎ,ホール コーン	水,塩,白ワイン,こしょ う	752kcal 25.7g 21.0g
		ささみフライ	鶏肉,鶏卵	油,薄力粉,パン粉	生姜,にんにく	みりん,醤油,水	
		ポトフ	豚肉,ベーコン	じゃが芋	人参,キャベツ,玉ねぎ, しめじ,生姜	白ワイン,鶏がら,ベイリーフ,水,塩, こしょう,ベイリーフ	
12 火	○	鶏肉とさつま芋のごはん	鶏肉	精白米,さつま芋		水,だし昆布,塩,酒,薄口 醤油	735kcal 34.4g 20.1g
		さわらの柚香焼き	さわら	三温糖,でん粉	ゆず	酒,醤油,水,みりん	
		おひたし			小松菜,もやし,人参	塩,醤油	
		江戸甘みそのみそ汁	油揚げ,わかめ,みそ	じゃが芋	人参,えのき	だし削り節,だし昆布, 水	
13 水	○	ひじきごはん	油揚げ,ひじき	精白米,もち米,油,三温 糖	人参	水,酒,塩,醤油,だし昆布, みりん	808kcal 30.9g 25.9g
		ししゃもの唐揚げ	ししゃも	油,でん粉	生姜	醤油,酒	
		卵の袋煮	鶏卵,油揚げ	三温糖		かつおだし,塩,醤油,つ まようじ	
		豚汁	豚肉,豆腐,みそ	油,こんにゃく,じゃが 芋	ごぼう,大根,人参,長ね ぎ	水,だし削り節,だし昆 布	
		みかん			みかん		
14 木  熊本県の 郷土菓子	○	ゆかりごはん		精白米,白ごま	ゆかり粉	水	885kcal 36.1g 15.7g
		肉豆腐	豚肉,豆腐	こんにゃく,三温糖	白菜,人参,玉ねぎ,小松 菜	だし削り節,水,酒,塩,醬 油	
		辛子和え			きゅうり,人参,もやし	からし(粉),醤油	
		いきなり団子	小豆	三温糖,薄力粉,白玉粉, 上白糖,さつま芋		塩,水	
15 金	○	ごはん		精白米		水	714kcal 30.1g 19.4g
		鮭のみぞれ和え	さけ	でん粉,油,三温糖	大根	酒,醤油,だし汁,薄口醬 油,みりん,水	
		白菜ときゅうりの浅漬け			白菜,きゅうり,人参	塩,薄口醤油,だし昆布	
		豆腐とえのきのすまし汁	豆腐,わかめ		人参,えのき,長ねぎ	水,だし昆布,だし削り 節,塩,醤油	

日	牛乳	献立名	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杯分 たんぱく質 脂質
18月	○	和風おろしスパゲティ	ツナ,のり	スパゲティ,オリーブ油,三温糖,バター	大根	米酢,醤油,塩	832kcal 32.0g 28.0g
		コールスローサラダ		油	人参,キャベツ,ホールコーン,玉ねぎ	米酢,塩,こしょう	
		秋のフルーツヨーグルト	ヨーグルト	上白糖	みかん缶,りんご,柿,レーズン		
19火	○	ごはん		精白米		水	751kcal 23.6g 19.2g
		ねぎみそ	みそ	油,三温糖	にんにく,生姜,長ねぎ	酒,醤油,みりん	
		にら玉あなかけ	豚肉,鶏卵	油,三温糖,でん粉	にんにく,生姜,人参,玉ねぎ,干し椎茸,にら	塩,こしょう,酢,醤油,酒,トマトケチャップ,水	
		春雨の中華サラダ		緑豆春雨,ごま油,三温糖	人参,キャベツ,きゅうり,生姜	米酢,醤油,ラー油	
		りんご		りんご			
20水	○	ごはん		精白米		水	760kcal 35.5g 19.5g
		カレージャコふりかけ	ちりめんじゃこ	油	にんにく,玉ねぎ	カレー粉	
		白身魚のホイル焼き	ホキ	バター	ピーマン,玉ねぎ,えのき	塩,こしょう,白ワイン,醤油,カットポイル	
		じゃが芋のゴマ和え		じゃが芋,油,ごま油,白ごま	人参,きゅうり	米酢,塩,醤油,こしょう	
		かき玉汁	豆腐,鶏卵	でん粉	人参,玉ねぎ	水,だし昆布,だし削り節,塩,醤油	
21木	○	唐揚げライスバーガー	鶏肉	精白米,もち米,ごま油,でん粉,油		水,だし昆布,酒,醤油,バーガー袋	770kcal 27.6g 27.6g
		臭だくさんみそ汁	生揚げ,みそ	じゃが芋,こんにゃく	大根,人参,しめじ,長ねぎ	だし削り節,だし昆布,水	
		みかん			みかん		
22金	○	手作りナン		三温糖,強力粉,薄力粉,油,バター		ドライイースト,ベーキングパウダー,水,塩	840kcal 30.9g 44.1g
		バターチキンカレー	鶏肉,ヨーグルト,生クリーム	油,三温糖,バター	にんにく,生姜,玉ねぎ,トマト缶	カレー粉,鶏がら,水,醤油,みりん,塩,中濃ソース	
		人参ドレッシングサラダ		三温糖,油	ブロッコリー,キャベツ,きゅうり,人参,玉ねぎ	水,酢,塩,こしょう,からし(粉)	
25月	○	ごはん		精白米		水	704kcal 32.5g 13.8g
		白身魚の梅みそ焼き	ホキ,みそ	三温糖,白ごま	梅干し	酒,みりん,デザートカップ	
		筑前煮	鶏肉	油,こんにゃく,里芋,三温糖	こぼろ,人参,たけのこ,れんこん,大根,干し椎茸	水,だし削り節,酒,塩,醤油	
		野菜の磯和え	のり		きゅうり,人参,もやし	醤油	
26火	○	キャロットライス		精白米,バター	人参	水,塩,カレー粉	853kcal 28.7g 25.4g
		チキンボールのスープ煮	鶏肉,鶏卵,高野豆腐,ベーコン	三温糖,じゃが芋	生姜,玉ねぎ,人参,白菜	塩,醤油,こしょう,白ワイン,ペイリーフ,鶏がら,水	
		かぼちゃのチーズ焼き	ベーコン,チーズ		かぼちゃ,玉ねぎ	塩,こしょう,デザートカップ	
		姫りんご			りんご		
27水	○	鮭チャーハン	さけ	精白米,米粒麦,ごま油,油	人参,干し椎茸,長ねぎ	酒,塩,水,みりん,醤油,こしょう	821kcal 29.6g 27.3g
		酸辣湯	豚肉,豆腐,鶏卵	油,でん粉,ごま油	人参,干し椎茸,生姜,長ねぎ	水,鶏がら,酒,醤油,塩,こしょう,ラー油	
		大根もち	ちりめんじゃこ	白玉粉,でん粉,油,ごま油	大根	塩,米酢,醤油	
28木	○	舞茸ごはん	鶏肉,油揚げ	精白米	まいたけ,さやいんげん	水,だし昆布,酒,薄口醤油,塩,みりん,醤油,かつおだし	815kcal 32.7g 27.7g
		和風卵焼き	豚肉,鶏卵	油,三温糖	玉ねぎ	酒,塩,醤油	
		けんちん汁	豆腐	油,ごま油,里芋	こぼろ,人参,大根,長ねぎ	水,だし昆布,だし削り節,塩,醤油	
		ミルクくず餅	牛乳,豆乳,きな粉	でん粉,三温糖,黒砂糖		水,ゼリーカップ	
29金	○	五目あなかけそば	豚肉,うすら卵	油,中華麺,三温糖,でん粉	生姜,人参,玉ねぎ,たけのこ,干し椎茸,白菜,もやし,サヤエンドウ	塩,こしょう,醤油,酒,鶏がら,水	871kcal 33.5g 26.1g
		もやしのナムル		ごま油	人参,小松菜,もやし	塩,醤油,ラー油	
		さつま芋の蒸しケーキ	鶏卵,牛乳	薄力粉,三温糖,バター,黒ごま,さつま芋		ベーキングパウダー,アルミカップ	
30土	麦茶	バターライス		精白米,バター		水,白ワイン,塩,こしょう	770kcal 18.6g 20.1g
		ハッシュドポーク	豚肉	油,三温糖,バター,薄力粉	にんにく,生姜,玉ねぎ,人参,マッシュルーム,トマトジュース	赤ワイン,塩,こしょう,ペイリーフ,トマトケチャップ,水,鶏がら	
		ビーンズサラダ	ヒヨコ豆,大豆	油,三温糖	枝豆,人参,ホールコーン,キャベツ,玉ねぎ	米酢,塩,こしょう,薄口醤油	
		ポテトアップルパイ	生クリーム	三温糖,さつま芋,バター,パイ皮	りんご		

※学校行事、材料の仕入れの都合等で献立変更をすることがありますが、ご了承ください。