

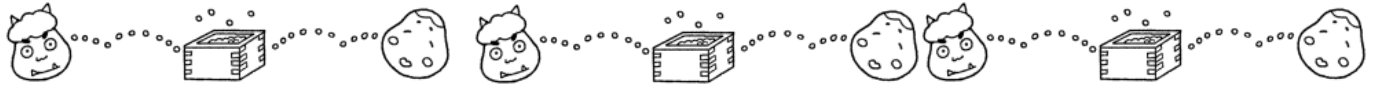
2月 月間献立表



平成30年度 給食回数19回 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 | 1杯たんぱく質 脂質 |
|----------------------|----|--------------------|------------------------|----------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------|---------------------------|
| 行事献立 「節分」 1金 | ○ | いわしの蒲焼き丼 | いわし開き,刻み海苔 | 精白米,米粒麦,三温糖 米サラダ油,でん粉 | 生姜 | 酒,醤油 本みりん | 926kcal 40.7g 27.7g |
| | | さつま汁 | だし昆布,削り節 豚肉,生揚げ,麦みそ | 里芋 | 人参,大根,長葱 | | |
| | | きなこ豆 | 煎り大豆,きな粉 | 三温糖 | | 天塩 | |
| 4月 | ○ | 鶏ごぼうご飯 | だし昆布,鶏もも肉 | 精白米,サラダ油 三温糖 | ゴボウ,人参,生姜 | 酒,醤油,本みりん | 778kcal 33.6g 23.9g |
| | | 切干大根入り卵焼き | 鶏挽き肉,卵 | サラダ油,三温糖 | 長葱,切干大根 | 酒,天塩,醤油 | |
| | | きのこのすまし汁 | だし昆布,削り節 | | 舞茸,シメジ 干椎茸,長葱 | 天塩,醤油 | |
| 5月 | ○ | ごはん | | 精白米 | | | 778kcal 27.8g 25.5g |
| | | 海鮮シュウマイ | 豚肉,イカ | シュウマイの皮 でん粉,上白糖,ゴマ油 | 干椎茸,玉葱,長葱,生姜 | 酒,醤油,紹興酒,天塩 オイスターソース | |
| | | ハタハタの唐揚げ | ハタハタ | 米サラダ油,でん粉 | | 酒,天塩,酒 | |
| | | もやしのピリ辛炒め | 豚肉 | ゴマ油,ラー油 | モヤシ,人参 | 醤油,天塩,酒 | |
| | | ワカメスープ | ワカメ | 白煎りゴマ | 生姜,長葱 | 鶏ガラ,天塩 酒,醤油 | |
| 青森県のご当地 グルメ 6水 | ○ | バラ焼き丼 | 豚肉 | 精白米,ハチミツ コチュジャン | りんご,ニンニク 生姜,玉葱 | 酒,醤油 | 845kcal 32.3g 21.0g |
| | | せんべい汁 | 鶏もも肉,削り節 | 米サラダ油,白滝 南部せんべい | ゴボウ,人参,白菜 長葱,シメジ | 酒,醤油 本みりん,天塩 | |
| | | つがるりんご | | | りんご | | |
| 7月 | ○ | 豚肉とキムチの混ぜごはん | 豚肉 | 精白米,米粒麦 ゴマ油,米サラダ油 | ニンニク,生姜,干椎茸 キムチ,長葱,ニラ | 醤油,天塩 酒,紹興酒 | 825kcal 30.1g 23.7g |
| | | 水餃子の野菜スープ | 豚肉 | 餃子の皮,ゴマ油 | 白菜,生姜,人参,モヤシ | 天塩,酒 醤油,鶏ガラ | |
| | | かぼちゃプリン | 生クリーム 調理用牛乳,卵 | 上白糖 | カボチャ | バニラエッセンス | |
| 世界の料理 「カナダ」 8金 | ○ | メープルトースト | | 食パン,バター メープルシロップ | | | 833kcal 27.4g 37.1g |
| | | ミートボールトマト煮 | 豚肉,高野豆腐 ヒヨコ豆,卵 | 三温糖,米サラダ油 トマトピューレ 小麦粉 | 玉葱,生姜,人参 セリ・ホーランド トマトジュース | 天塩,醤油,酒,ツマミ 鶏ガラ,赤ワイン バリエーション | |
| | | プーティン | 粉チーズ | 米サラダ油,ジャガ芋 バター,小麦粉 | | 天塩 デミグラスソース | |
| 12月 | ○ | バターライス ハッシュドポーク | 豚肉,生クリーム | 精白米,バター,上白糖 サラダ油,ケチャップ 小麦粉 | ニンニク,生姜 マッシュルーム,人参 トマトジュース,玉葱 | 白ワイン,天塩,酒 赤ワイン,バリエーション,鶏ガラ | 835kcal 23.7g 24.5g |
| | | 柵草とコーンのリゼ | | サラダ油,バター | ホールコーン ホウレン草 | 天塩,酒 | |
| | | スイーツプリン | | | スイーツプリン | | |
| 13月 | ○ | ごはん | | 精白米 | | | 781kcal 31.7g 18.6g |
| | | サワラ西京焼き | さわら,味噌 | | | 醤油,酒,本みりん | |
| | | じゃが芋のそぼろ煮 | 鶏挽き肉,削り節 | サラダ油,ジャガ芋 三温糖,でん粉 | 人参 | 酒,醤油 | |
| | | 野菜の塩麹炒め | | サラダ油,塩こうじ | 人参,黄ピーマン キャベツ | | |
| 14月 | ○ | トマトソースパンネ | ベーコン | パンネ オリーブ油,三温糖 | ニンニク,玉葱 ホールトマト | 天塩,酒 | 866kcal 28.2g 35.0g |
| | | ポトフ | ウインナー | | 人参,キャベツ 玉葱,生姜 | 白ワイン,鶏ガラ バリエーション,天塩,酒 | |
| | | チョコチップケーキ | 卵,調理用牛乳 | 上白糖,小麦粉,バター チョコチップ,粉糖 | | ココア ベーキングパウダー | |
| 15月 | ○ | かき揚げ丼 | イカ,焼き竹輪 卵,削り節 | 精白米,米サラダ油 小麦粉,でん粉,三温糖 | 人参,玉葱,ミツバ | 天塩,本みりん,酒,醤油 | 900kcal 31.9g 20.6g |
| | | なめこのみそ汁 | 豆腐,削り節 だし昆布,味噌 | | ナメコ,長葱 | | |
| | | ふろふき大根 | 削り節 だし昆布,味噌 | 三温糖 | 大根,柚子 | 醤油,本みりん,酒 | |

※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。



| | | | | | | | |
|-----|---|--------------------|--------------------------|----------------------------------|---|--|---------------------------|
| 18月 | ○ | 照り焼きチキントースト | 鶏もも肉,刻み海苔 | 食パン,マヨネーズ 三温糖,でん粉 | ニンニク,玉葱 ホールコーン | 酒,醤油,本みりん | 821kcal 31.1g 37.0g |
| | | マカロニ米粉シチュー | 鶏もも肉,調理用牛乳 豆乳,粉チーズ,大豆 | オリーブ油,ジャガ芋 米サラダ油,米粉,バター | 人参,玉葱,生姜 | 白ワイン,醤油,天塩 ジャガイモ,カレー,鶏ガラ | |
| | | カルピスゼリー | 粉寒天,カルピス | | | | |
| 19火 | ○ | ごはん | | 精白米 | | | 797kcal 33.3g 23.5g |
| | | ぶりの照り焼き | ぶり | 米油,三温糖,でん粉 | 生姜 | 醤油,酒,本みりん | |
| | | ジャガ芋のきんぴら | 焼き竹輪 | サラダ油,ゴマ油 つきコンニャク ジャガ芋,三温糖 | ゴボウ,人参 | 本みりん,醤油 | |
| | | キャベツと油揚げの味噌汁 | 油揚げ,削り節 だし昆布,味噌 | | キャベツ,人参 | | |
| 20水 | ○ | 麻婆あんかけそば | 豚肉,味噌,豆腐 | 米サラダ油,中華麺 八丁味噌,三温糖 でん粉,ゴマ油 | ニンニク,生姜 長葱,ニラ | 天塩,ジャコ,豆板醤 オイスターソース 紹興酒,醤油,鶏ガラ | 865kcal 31.9g 28.6g |
| | | 中華スープ | | ゴマ油 | 生姜,人参,干椎茸 青梗菜,長葱 | 鶏ガラ,酒,天塩 ジャコ,醤油 | |
| | | 芋けんぴ | | 米サラダ油 サツマ芋,粉糖 | | | |
| 21木 | ○ | ごはん | | 精白米 | | | 839kcal 36.4g 21.2g |
| | | ヒジキぶりかけ | ヒジキ,削り節 | 三温糖,白煎りゴマ | | 醤油,酢 | |
| | | 鶏ささみの天ぷら | 鶏肉・ささみ,卵 | 小麦粉,米粉,黒ゴマ 米サラダ油 | 生姜,ニンニク | 天塩,ジャコ,酒,醤油 ベーキングパウダー | |
| | | 切干大根の炒め煮 | 油揚げ | 米サラダ油,三温糖 ゴマ油 | 切干大根,人参 | 醤油,天塩 | |
| | | すまし汁 | だし昆布,削り節 | | 人参,小松菜 | 天塩,醤油 | |
| 22金 | ○ | カレーピラフ | 鶏もも肉 | 精白米,米粒麦 オリーブ油,バター 米サラダ油 | 玉葱,人参,青ピーマン ホールコーン | 天塩,カレー粉,ジャコ | 881kcal 26.2g 31.1g |
| | | ハッシュドポテト | | ジャガ芋,でん粉 米サラダ油 | | 天塩,ジャコ | |
| | | ミネストローネ | ベーコン,ヒヨコ豆 粉チーズ | オリーブ油,カボチャ トマトピューレ ケチャップ | ニンニク,玉葱,人参 セロリ,キャベツ 生姜,ホールトマト | 鶏ガラ,天塩,ジャコ カレー粉,オリーブ油,酢 パセリ,オリーブオイル パセリ,ホールトマト | |
| 25月 | ○ | 鶏肉照り焼き丼 | 鶏もも肉,刻み海苔 | 精白米,米粒麦 三温糖,でん粉 | 生姜 | 醤油,酒 本みりん,天塩 | 803kcal 33.5g 22.8g |
| | | 五目汁 | 生揚げ,削り節 だし昆布,味噌 | 黒板コンニャク | 大根,人参,ゴボウ | | |
| | | はちみつレモンゼリー | 粉寒天 | 上白糖,ハチミツ | レモン,ミカン缶 | 白ワイン | |
| 26火 | ○ | 五目チャーハン | 豚肉,卵 | 精白米,米粒麦,ゴマ油 三温糖,米サラダ油 | 生姜,赤ピーマン 長葱,ニンニク | 酒,天塩,鶏ガラ 紹興酒,醤油,ジャコ,酢 | 849kcal 32.6g 33.3g |
| | | 中華スープ | 豚肉,豆腐 | 米サラダ油 ゴマ油,ラー油 | 人参,干椎茸,生姜,長葱 | 鶏ガラ,酒,醤油 天塩,ジャコ | |
| | | モヤシと小松菜のナムル | | ゴマ油,白煎りゴマ | 小松菜,人参,モヤシ | 醤油 | |
| 27水 | ○ | ごはん | | 精白米 | | | 841kcal 33.5g 27.0g |
| | | 煮込みハンバーグ | 豚肉,卵,うずら卵 | 生パン粉,サラダ油 米サラダ油,小麦粉 | 玉葱,ニンニク,人参 シメジ,サイヤインゲン トマトジュース,生姜 | 天塩,ジャコ,カレー粉,醤油 パセリ,オリーブオイル 中濃ソース,鶏ガラ 赤ワイン,デミグラスソース パセリ | |
| | | キャベツのスープ | ベーコン | | 生姜,人参,キャベツ | 鶏ガラ,天塩 パセリ,ジャコ | |
| | | デコボン | | | デコボン | | |
| 28木 | ○ | エッグソーセージ パングラタン | ウイナ-調理用牛乳 うずら卵,ミルクチーズ | フランスパン,バター オリーブ油 米サラダ油,小麦粉 | 玉葱,人参,ホウレン草 | 白ワイン,天塩 ジャコ,パセリ | 736kcal 25.2g 39.5g |
| | | 玉葱ガーリック風味スープ | | 米サラダ油 | ニンニク,玉葱 生姜,小松菜 | 鶏ガラ,天塩 パセリ,ジャコ | |
| | | アップルパイ | | 三温糖,バター,パイ皮 グラニュー糖 | りんご | シナモンパウダー | |