

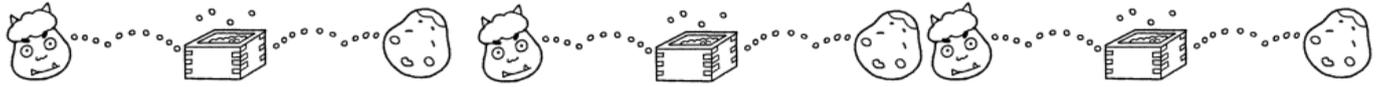
# 2月 月間献立表



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
		さつまい	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
		柗草とコソのリゼ		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 ジャコ,パプリカ,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 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 パプリカ,オリーブオイル パプリカ,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,パプリカ,醤油 パプリカ,パプリカ粉 中濃ソース,鶏ガラ 赤ワイン,デミグラスソース パプリカ	
		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 パプリカ,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,パプリカ	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 パプリカ,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	