

5月 月間献立表



平成31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	たんぱく質 脂質
7 火	○	鶏肉の照り焼き丼	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,だし汁 本みりん,天塩	842kcal 36.2g 22.3g
		モヤシのお浸し			小松菜,人参,モヤシ	だし汁,醤油	
		豆腐とワカメのみそ汁	削り節,だし昆布,味噌		シメジ,人参,大根		
		抹茶白玉団子	きな粉	白玉粉 グラニュー糖		抹茶,天塩	
8 水	○	五目寿司	だし昆布,鶏肉 高野豆腐,油揚げ	精白米,上白糖 コンニャク,三温糖	人参,ゴボウ サヤインゲン	天塩,酢,酒 醤油,だし汁	843kcal 36.7g 26.4g
		ハンペン入り卵焼き	羽衣はんぺん 豚肉,卵	上白糖,米サラダ油 三温糖,でん粉	長葱	天塩,酒,本みりん 醤油,だし汁	
		ゆかりあえ			小松菜,モヤシ 人参,ゆかり		
		すまし汁	豆腐,ワカメ だし昆布,削り節		シメジ	醤油,天塩	
		紅白ゼリー	粉寒天,カルピス	上白糖	プロゲイヌ		
9 木	○	チーズパン		チーズパン			769kcal 25.0g 35.6g
		ウイナーとジャガ芋の林檎焼き	ウイナー	ジャガ芋 マヨネーズ	小松菜	天塩,しょうゆ,洋辛子	
		ミネストローネ	ベーコン 白インゲン豆	オリーブ油 トマトピューレ	ニンニク,玉葱 人参,セロリー キャベツ,カブ ホールトマト,生姜	天塩,しょうゆ,オレガノ 鶏ガラ,パプリカ	
		キャロットゼリー	粉寒天	上白糖	プロゲイヌ,人参		
10 金	○	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	醤油,天塩 しょうゆ,紹興酒	783kcal 30.6g 24.3g
		ツナ春巻き	豚肉,ツナ	米サラダ油,春雨 春巻きの皮,でん粉 ゴマ油	生姜,モヤシ,ニラ	紹興酒,天塩 しょうゆ,醤油	
		卵とえのき茸のスープ	豆腐,卵		人参,エノキ茸 キャベツ,生姜	鶏ガラ,天塩 薄口醤油,しょうゆ,パプリカ	
13 月	○	ごはん		精白米			814kcal 37.4g 26.4g
		カレージャコふりかけ	チリメンジャコ	米サラダ油	ニンニク,玉葱	カレー粉	
		アスパラとジャガ芋の肉巻き	豚肉	ジャガ芋,三温糖	アスパラガス,人参	天塩,しょうゆ 醤油,本みりん	
		野菜のピリ辛和え		ゴマ油,ラー油	モヤシ,小松菜	酢,天塩,醤油	
		豆腐となめこのみそ汁	豆腐,削り節 だし昆布,味噌		ナメコ		
14 火	○	グリーンピースごはん	だし昆布	精白米	グリーンピース	酒,天塩	851kcal 32.8g 23.4g
		アジフライ	まあじ	米サラダ油,小麦粉 乾燥パン粉 中濃ソース		天塩,しょうゆ,白ワイン ウスターソース 洋辛子	
		春雨サラダ	卵	春雨,三温糖,ゴマ油 白ゴマ,米サラダ油 上白糖	人参,キュウリ キャベツ	酢,天塩,醤油	
		玉葱と生揚げのみそ汁	生揚げ,ワカメ 削り節,だし昆布,味噌		玉葱		
15 水	○	ワカメごはん	炊き込みワカメ	精白米,白ゴマ			832kcal 35.8g 25.6g
		ぎせい豆腐	鶏挽き肉,豆腐,卵	米サラダ油,三温糖 でん粉	人参,干椎茸,生姜	天塩,醤油,本みりん	
		豚汁	豚肉,油揚げ,厚削り節 だし昆布,味噌	コンニャク,ジャガ芋	大根,人参,ゴボウ		
		磯和え	刻み海苔		小松菜,人参,モヤシ	天塩,醤油	
16 木	○	ポークカレーライス	豚肉,豚骨	精白米,米粒麦 米サラダ油,ジャガ芋 小麦粉	ニンニク,生姜 玉葱,人参,セロリー ホールトマト	赤ワイン,カレー粉 鶏ガラ,天塩,しょうゆ オリーブオイル,パプリカ ウスターソース	890kcal 26.6g 27.5g
		ヒジキの和風サラダ	ヒジキ,ツナ	三温糖,ゴマ油,白ゴマ	キャベツ,人参	醤油,酢,天塩	
		日向夏			日向夏		
17 金	○	五目うどん	だし昆布,厚削り節 油揚げ	うどん	人参,大根 干椎茸,小松菜	醤油,天塩,本みりん	772kcal 25.7g 31.3g
		鶏天	鶏肉胸,卵	米サラダ油,三温糖 ゴマ油,小麦粉	生姜,ニンニク	醤油,酒,天塩,しょうゆ	
		かき揚げ	焼き竹輪,卵	サツマ芋,小麦粉 米サラダ油	玉葱,人参,長葱	天塩	
		セミノール			セミノール		

※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。