

# 6月 月間献立表



令和元年度 給食回数20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人分 - たんぱく質 脂質
3月	○	ナン		ナン			781kcal 31.0g 30.9g
		キーマカレー	豚肉	米サラダ油,小麦粉 ケチャップ	ニンニク,生姜,玉葱 人参,ホールトマト	赤ワイン,カレー粉 天塩,ｺﾞﾏ油 ウスターソース	
		チリポテトビーンズ	大豆,粉チーズ	米サラダ油,ジャガ芋		チリパウダー,ｺﾞﾏ油,天塩	
		愛ちゃんメロン			愛ちゃんメロン		
4火	○	ごはん		精白米			814kcal 30.2g 27.3g
		蒸し鶏の葱ソースがけ	鶏もも肉	三温糖,ｺﾞﾏ油,ﾗｰ油	ニンニク,生姜,長葱	天塩,酒,醤油 本みりん,酢	
		ジャガ芋の中華風金平	豚肉	ｺﾞﾏ油,ジャガ芋 つきｺﾝﾆャｸ 三温糖	青ピーマン,人参	オイスターソース 本みりん,醤油,だし汁	
		卵とワカメのスープ	卵,ワカメ	白ｺﾞﾏ	生姜,干椎茸,人参,長葱	鶏ガラ,天塩 ｺﾞﾏ油,醤油	
5水	○	ピザトースト	ベーコン ミックスチーズ	食パン,米サラダ油 トマトケチャップ トマトピューレ タバスコソース	ニンニク,玉葱 マッシュルーム 青ピーマン	天塩,ｺﾞﾏ油 ﾊﾞｲｰﾌ,オレガノ	860kcal 30.7g 39.2g
		じゃが芋の米粉シチュー	鶏肉,ヒヨコ豆,豆乳 調理用牛乳,粉チーズ	米サラダ油,ジャガ芋 米粉,バター	ニンニク,人参 玉葱,生姜	白ワイン,醤油,天塩 ｺﾞﾏ油,ﾊﾞｲｰﾌ,鶏ガラ	
		河内晩柑			河内晩柑		
6木	○	ごはん		精白米			903kcal 28.6g 34.1g
		揚げ餃子	豚肉	餃子の皮,ｺﾞﾏ油 三温糖,でん粉 米サラダ油	キャベツ,長葱,ﾆﾗ ニンニク,生姜	天塩,ｺﾞﾏ油,醤油 オイスターソース	
		ビーフンと野菜のソテー		米サラダ油,ビーフン	人参,モヤシ,小松菜	天塩,ｺﾞﾏ油,醤油 オイスターソース	
		豚肉と野菜の中華風スープ	豚肉,豆腐	米サラダ油,ﾗｰ油	人参,ｼﾒｼ 生姜,長葱	鶏ガラ,酒,醤油 天塩,ｺﾞﾏ油	
7金	○	しょうゆラーメン	豚肉,削り節 豚骨,だし昆布	中華麺,米サラダ油 ｺﾞﾏ油	人参,モヤシ,玉葱 生姜,ニンニク	天塩,ｺﾞﾏ油,醤油 本みりん,鶏ガラ	813kcal 29.6g 27.6g
		大根と小松菜のナムル		ｺﾞﾏ油,ﾗｰ油	小松菜,人参,大根	天塩,醤油	
		豆腐ドーナツ ココア味	豆腐	米サラダ油,三温糖 米サラダ油,小麦粉		ベーキングパウダー ココア	
8土	○	バラ焼き丼	豚肉	精白米,ﾊﾁﾐｯｼﾞ ｺﾁｭｼﾞｼﾞﾝ	りんご,ニンニク 生姜,玉葱	酒,醤油	826kcal 23.6g 22.1g
		ジャガバター焼き	ベーコン	ジャガ芋,バター		天塩,ｺﾞﾏ油	
		フルーツポンチ		上白糖	バナナ,ミカン缶 ﾊｲﾝ缶	白ワイン,サイダー	
11火 入梅	○	梅わかめご飯	炊き込みワカメ	精白米,餅米,白ｺﾞﾏ	国産刻み梅		766kcal 38.1g 17.5g
		サケの照り焼き	サケ	三温糖,でん粉	生姜	醤油,酒,水,本みりん	
		生揚げと野菜の旨煮	削り節,生揚げ	ｺﾝﾆャｸ,里芋 三温糖	人参,ｺﾞﾎﾞｳ ｻﾞｲﾝｼﾞﾝ	本みりん,天塩,醤油	
		玉葱としめじの味噌汁	だし昆布,削り節,味噌	ジャガ芋	ｼﾒｼ,玉葱		
12水	○	中華風おこわ	豚肉,ホタテ貝柱	精白米,餅米 ｺﾞﾏ油,上白糖	人参,筍,干椎茸	酒,天塩,醤油 オイスターソース	752kcal 32.1g 21.9g
		ツナ入り卵焼き	ツナ,卵	サラダ油,三温糖,米油	人参,長葱,干椎茸	天塩,酒,醤油	
		豆腐の中華スープ	豆腐	米サラダ油,でん粉 ｺﾞﾏ油	人参,エノキ茸 生姜,長葱	鶏ガラ,酒,醤油 天塩,ｺﾞﾏ油	
		河内晩柑			河内晩柑		
13木	○	パイナップルパン		パイナップルパン			847kcal 37.7g 34.9g
		焼き豆腐のラザニア	焼き豆腐,豚肉 鶏挽き肉,調理用牛乳 ミックスチーズ	米サラダ油,乾燥パン粉 トマトピューレ ケチャップ,小麦粉 中濃ソース,バター	ニンニク,玉葱,人参 セロリー トマトジュース	赤ワイン,天塩,ｺﾞﾏ油 ﾅｯﾁﾞ,ﾊﾞｲｰﾌ	
		野菜のスープ			生姜,人参,玉葱 ｶﾌﾞ,エノキ茸	鶏ガラ,天塩,ﾊﾞｲｰﾌ ｺﾞﾏ油,白ワイン	
		パレンシアオレンジ			パレンシアオレンジ		
14金	○	ごはん		精白米			789kcal 32.6g 24.0g
		イカと高野豆腐の チリソース炒め	イカ,高野豆腐	米サラダ油,三温糖 ケチャップ 米サラダ油,でん粉	ニンニク,生姜,長葱	天塩,酒,ﾊﾟﾌﾞﾘｶ粉	
		ザーサイソテー		米サラダ油	筍,ザーサイ,モヤシ 青ピーマン 赤ピーマン	天塩,ｺﾞﾏ油,醤油 オイスターソース	
		キャベツの中華スープ	卵	ｺﾞﾏ油	キャベツ,生姜 干椎茸,玉葱	鶏ガラ,酒 天塩,醤油	