

# 7月 月間献立表



令和元年度 給食回13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
1月	○	タコめし	だし昆布,油揚げ,タコ	精白米	生姜	酒,薄口醤油 天塩,本みりん	780kcal 31.4g 16.6g
		肉ジャガ	豚肉,削り節	米サラダ油,シラタキ ジャガ芋,三温糖	玉葱,人参 サヤインゲン	酒,天塩,醤油,本みりん	
		トマトのすりながし	削り節,だし昆布	オリーブ油,三温糖 トマトペースト,でん粉	人参,とうもろこし ホールトマト,玉葱	天塩,醤油	
2火	○	ビーンズミートライス	鶏挽き肉,ベーコン 大豆,ヒヨコ豆,粉チー ーズ	精白米,米粒麦,バター 米サラダ油,ジャガ芋 トマトピューレ,小麦粉 三温糖,ケチャップ	ニンニク,玉葱,人参 トマトジュース	天塩,ｺｯﾁ,カレー粉 赤ワイン,醤油 チリパウダー	835kcal 30.2g 20.2g
		野菜スープ	鶏肉		人参,キャベツ エノキ茸,生姜	鶏ガラ,天塩 ﾊﾞｲｰﾝ,ｺｯﾁ	
		スイカのフルーツポンチ		上白糖	小玉スイカ,パイン缶 ミカン缶	白ワイン	
3水	○	ごはん		精白米			882kcal 36.4g 26.8g
		ジャコふりかけ	チリメンジャコ 削り節,刻み海苔	白ゴマ			
		山賊焼き	鶏もも肉	三温糖,でん粉 米粉,米サラダ油	ニンニク,生姜,玉葱 人参,りんご	醤油,酒	
		大平(おおひら)	鶏肉,削り節,だし昆布	里芋,シラタキ	人参,大根,干椎茸 サヤエンドウ	酒,醤油	
		野沢菜おやき		ゴマ油,三温糖 小麦粉,でん粉 米サラダ油	野沢菜	醤油,酒,本みりん 強力粉,天塩	
4木	○	ソース焼きそば	豚肉,青海苔	米サラダ油,ゴマ油 中華種,中濃ソース	生姜,人参,玉葱 キャベツ,モヤシ	紹興酒,ウスターソース 天塩,ｺｯﾁ,醤油	796kcal 31.6g 29.6g
		水餃子の野菜スープ	豚肉	餃子の皮,ゴマ油	キャベツ,生姜,白菜 人参,モヤシ	天塩,ｺｯﾁ,醤油,鶏ガラ	
		おかしな目玉焼き	粉寒天,飲用牛乳 生クリーム	上白糖	アンズ缶		
5金	○	七タそうめん	削り節,厚削り節 だし昆布	そうめん,三温糖	生姜	醤油,薄口醤油,天塩 酒,本みりん	787kcal 29.0g 22.0g
		天ぷら (きす・ししとう・サツマ芋)	キス,卵	サツマ芋,小麦粉 米サラダ油	ししとう	酒,薄口醤油,ｺｯﾁ,天塩	
		冬瓜のそぼろ煮	鶏挽き肉	米サラダ油,三温糖 でん粉	冬瓜,玉葱,人参	だし汁,酒,醤油	
		スイカ			スイカ		
8月	○	高野そぼろごはん	鶏挽き肉,高野豆腐 削り節,刻み海苔	精白米,三温糖	人参,生姜	本みりん,酒,醤油	842kcal 36.5g 22.2g
		ヒジキと大豆の炒め煮	ヒジキ,油揚げ 大豆,削り節	米サラダ油,三温糖 つきコンニャク	人参	酒,本みりん,醤油,天塩	
		大根と油揚げのみそ汁	油揚げ,削り節 だし昆布,味噌		大根,シメジ,長葱		
		ほうじ茶ミルクゼリー	粉寒天,調理用牛乳	三温糖,黒砂糖		ほうじ茶	
9火	○	パエリア	イカ	精白米,バター オリーブ油	ニンニク,玉葱 マッシュルーム ホールコーン 赤ピーマン	ターメリックパウダー 天塩,白ワイン,ｺｯﾁ ﾊﾞｲｰﾝ	793kcal 30.8g 29.7g
		スペイン風オムレツ	ベーコン,ウィンナー 卵,飲用牛乳 生クリーム	オリーブ油,ジャガ芋 ケチャップ	玉葱,青ピーマン	天塩,ｺｯﾁ	
		ソパ・デ・アホ	ベーコン,卵	オリーブ油,乾燥パン粉	ニンニク,トマト マッシュルーム,生姜	鶏ガラ,天塩,ｺｯﾁ	
10水	○	ごはん		精白米			863kcal 29.2g 32.6g
		サバの唐揚げ 葱ソースがけ	さば	米サラダ油,でん粉 三温糖,白ゴマ	生姜,長葱,ニンニク	醤油,酒,酢	
		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	
		豆腐とワカメのみそ汁	ワカメ,豆腐,削り節 だし昆布,味噌		エノキ茸,玉葱		

郷土料理  
長野県

世界の  
料理  
スペイン