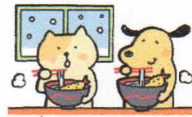


12月 月間献立表

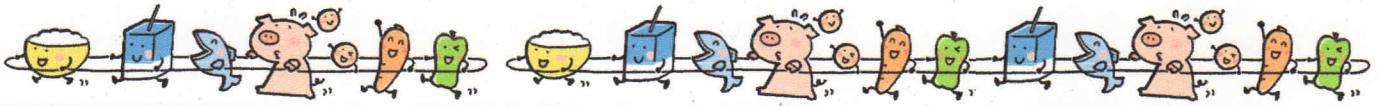


令和元年度 給食回数16回 港区立赤坂中学校

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	エネルギー たんぱく質 脂質
2月	○	キーマカレー	鶏ひき肉, チーズ	精白米, 米粒麦 オリーブ油, バター 米サラダ油, 小麦粉	にんにく, 生姜, 玉ねぎ 人参, ごぼう, しめじ トマト缶	塩, カレー粉, 赤ワイン こしょう, ナツメグ粉 シナモン トマトケチャップ ウスターソース	786kcal 26.6g 23.2g
		ビーンズサラダ	ヒヨコ豆, 大豆	米サラダ油, 三温糖	枝豆, ホールコーン キャベツ, 玉ねぎ, 人参	米酢, 塩, こしょう	
		卵スープ	鶏卵		白菜, えのきたけ, 生姜	鶏ガラ, 塩 ベイリーフ粉	
3火	○	じゃこピラフ	ベーコン ちりめんじゃこ, 鶏卵	精白米, 胚芽米 米サラダ油, バター 上白糖	にんにく, 人参	塩, 醤油, こしょう	929kcal 28.8g 29.7g
		ミネストローネスープ	豚肉, いんげん豆	米サラダ油	にんにく, 玉ねぎ, 人参 セロリ, キャベツ, 生姜 トマト缶 トマトジュース	鶏ガラ, オールスパイス トマトピューレ, 塩 ベイリーフ粉, こしょう オレガノ粉	
		レーズンクッキー	鶏卵	小麦粉, バター, 上白糖	干しぶどう	ベーキングパウダー バニラエッセンス	
4水	○	ごはん		精白米			776kcal 27.0g 24.6g
		にら入り卵焼き	豚ひき肉, 鶏卵	米サラダ油, 三温糖 でん粉	生姜, にら 乾椎茸, 長ねぎ	酒, 塩, 醤油, 米酢	
		じゃが芋の中華風きんぴら	竹輪	米サラダ油, 三温糖 こんにゃく, じゃが芋 ごま, ごま油	ごぼう, 人参	みりん, 醤油 オイスターソース	
		豆腐の中華スープ	木綿豆腐	でん粉, ごま油	生姜, 乾椎茸, 筍 白菜, 小松菜, 長ねぎ	鶏ガラ, 酒, 塩, 醤油	
5木	○	ごはん		精白米			865kcal 29.6g 29.0g
		さばの西京焼き	さば, みそ			醤油, 酒, みりん	
		じゃが芋のそぼろ煮	鶏ひき肉, 削り節	米サラダ油, じゃが芋 三温糖, でん粉	玉ねぎ, 人参	酒, 醤油	
		野菜の塩こうじ炒め		米サラダ油	人参, 黄ピーマン キャベツ	塩麹	
6金	○	チリミートドッグ	豚ひき肉, 大豆, チーズ	コッペパン 米サラダ油, 小麦粉	にんにく, 生姜 玉ねぎ, 人参	こしょう, ナツメグ(粉) シナモン(粉), 赤ワイン トマトケチャップ ウスターソース, 塩	757kcal 31.9g 26.7g
		ポトフ	鶏肉	じゃが芋	人参, キャベツ, 玉ねぎ しめじ, 生姜	白ワイン, 鶏ガラ, 塩 ベイリーフ, こしょう	
		きなこミルクゼリー	寒天, 牛乳, きな粉	でん粉, 三温糖, 黒砂糖			
10火	○	大根めし	だし昆布, 削り節 油揚げ	精白米, 三温糖	大根	酒, 醤油, みりん, 塩	855kcal 36.4g 27.2g
		さつま揚げ	いわし, たら, 鶏卵, みそ	長芋, 三温糖, ごま 小麦粉, 揚げ油	人参, 玉ねぎ ごぼう, 生姜	酒	
		なめこのみそ汁	削り節, だし昆布, みそ	じゃが芋	人参, なめこ		
		温州ミカン			みかん		
11水	○	ガーリックライス		精白米, 米粒麦 米サラダ油	にんにく, 人参	塩, こしょう, 醤油	819kcal 30.1g 25.4g
		豆腐のミートグラタン	豚ひき肉, 木綿豆腐 大豆, チーズ	オリーブ油, 小麦粉 マカロニ	にんにく, 生姜, 玉ねぎ 人参, トマトジュース	赤ワイン, こしょう, 塩 ナツメグ, カスタード トマトピューレ, タバスコ トマトペースト, オレガノ 粉	
		ジュリアンスープ	ベーコン	米サラダ油	セロリ, 玉ねぎ, 人参 キャベツ, 生姜	鶏ガラ, 塩, ベイリーフ 粉, こしょう	
12木	○	ごはん		精白米			822kcal 28.4g 22.5g
		パリパリトミメ	トミメ	春巻きの皮, 揚げ油	生姜	醤油, 酒	
		まいたけの天ぷら	鶏卵	小麦粉, 揚げ油	まいたけ	塩, 薄口醤油	
		モヤシのごま和え		三温糖, ごま	小松菜, 人参, もやし	塩, 醤油	
		うどのすまし汁	だし昆布, 削り節 生揚げ		大根, 人参, うど, 長ねぎ	塩, 醤油, みりん	

※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。

食育
推進献立
「東京都産
の食材」



13 金	○	ミートボールクリーム スパゲティ	豚ひき肉,鶏卵,凍り豆 腐,牛乳,豆乳	三温糖,米サラダ油 小麦粉,スパゲティ オリーブ油	玉ねぎ,生姜,人参 セロリ,ほうれん草	塩,醤油,こしょう ナツメグ,鶏ガラ ベイリーフ粉	873kcal 29.8g 32.0g
		角切りポテトスープ		じゃが芋	人参,えのきたけ,生姜	鶏ガラ,塩 ベイリーフ粉,こしょう	
		焼きりんご		上白糖,バター	りんご		
16 月	○	マーボー丼	豚ひき肉,みそ,木綿豆 腐	精白米,米粒麦,ごま油 米サラダ油,三温糖 でん粉	にんにく,生姜 長ねぎ,にら	豆板醤,八丁みそ オイスターソース,塩 紹興酒,醤油	846kcal 34.2g 25.8g
		もやしと小松菜のナムル		ごま油	小松菜,人参,もやし	醤油,ラー油	
		わかめと卵の中華スープ	わかめ,鶏卵		人参,生姜	鶏ガラ,塩 こしょう,醤油	
		洋なしゼリー	寒天	上白糖	洋なし	ラム酒,白ワイン	
17 火	○	こぎつねちらし	だし昆布,鶏ひき肉 油揚げ,鶏卵,刻みのり	精白米,三温糖,油	人参	酒,酢,塩,みりん,醤油	867kcal 33.8g 34.2g
		ししゃもの香味揚げ	ししゃも	小麦粉,揚げ油	生姜	醤油,酒,さんしょう粉 食塩	
		すまし汁	だし昆布,削り節 カットわかめ		しめじ,小松菜,長ねぎ	塩,醤油	
		早香(はやか)みかん			早香		
18 水	○	ごはん		精白米			882kcal 39.4g 25.6g
		イカの生姜焼き	いか		生姜	酒,醤油	
		生揚げと野菜のうま煮	生揚げ,削り節,豚肉	三温糖,米サラダ油 でん粉	人参,玉ねぎ,しめじ もやし,小松菜	醤油,みりん,薄口醤油, 塩	
		キャベツの和風サラダ		米サラダ油,ごま油	人参,キャベツ	酢,塩,醤油,こしょう	
		ごまだれ団子	絹ごし豆腐	白玉粉,ごま,三温糖		醤油	
19 木	○	わかめごはん		精白米,ごま		わかめごはんの素	829kcal 33.6g 22.8g
		卵焼き	鶏ひき肉,鶏卵	米サラダ油,三温糖	人参	塩,醤油,みりん	
		豚汁	豚肉,油揚げ,削り節 だし昆布,みそ,木綿豆 腐	こんにゃく,じゃが芋	大根,人参,生姜 ごぼう,長ねぎ		
		りんご			りんご		
20 金	○	ほうとううどん	鶏肉,油揚げ,煮干し 削り節,みそ	米サラダ油,こんにゃく ほうとう麺	ごぼう,人参,大根 かぼちゃ,長ねぎ	酒,醤油	884kcal 34.3g 31.6g
		生揚げのゆずみそ田楽	生揚げ,みそ	三温糖	ゆず	酒,みりん	
		かぼちゃドーナツ	木綿豆腐,調製豆乳	小麦粉,上新粉 三温糖,揚げ油	かぼちゃ	ベーキングパウダー,塩	
23 月	○	ソフトフランスパン		ソフトフランスパン			780kcal 30.5g 35.9g
		鶏のハーブ風味唐揚げ	鶏肉,牛乳,鶏卵	小麦粉,揚げ油		こしょう,シナモン,塩 オールスパイス(粉) ナツメグ(粉)	
		じゃが芋の香り焼き	チーズ	じゃが芋,バター	人参,にんにく 黄ピーマン,アロカリ	塩,醤油,バルサミコ酢 こしょう	
		小松菜スープ	ベーコン		しめじ,小松菜,生姜	鶏ガラ,塩,こしょう ベイリーフ粉	
		ミルクティゼリー	寒天,牛乳,クリーム	三温糖,上白糖		紅茶	
24 火	○	こうしめし	ちりめんじゃこ 刻みのり	精白米,三温糖	大根(たくあん)	薄口醤油	780kcal 33.9g 21.6g
		カツオの甘辛揚げ	かつお	でん粉,揚げ油,三温糖	生姜,人参,ごぼう 乾椎茸,サヤエンドウ	酒,醤油,みりん,塩	
		ひじきとキャベツの炒め煮	ひじき,油揚げ,削り節	米サラダ油 こんにゃく,三温糖	人参,キャベツ	酒,みりん,醤油,塩	
		白菜のみそ汁	削り節,だし昆布,みそ		人参,白菜,しめじ		
郷土料理 「高知県」							