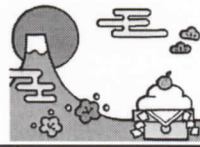


1月 月間献立表



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
9 木	○	すずしろご飯	昆布,油揚げ	精白米,米サラダ油 ごま油,ごま	大根,大根(葉)	酒,塩,醤油	741kcal 34.6g 29.5g
		ブリの照り焼き	ブリ	米サラダ油,三温糖 でん粉	生姜	醤油,酒,みりん	
		もやしのピリ辛ごま和え		ごま	もやし,小松菜,人参	塩,醤油,ラー油	
		すまし汁	鶏肉,かまぼこ,昆布 凍り豆腐,削り節		ごぼう,人参,乾椎茸	酒,醤油,塩	
10 金	○	鮭ご飯	昆布,さけ	精白米,上白糖	生姜	酒,米酢,塩	811kcal 29.9g 15.3g
		ごまなます	油揚げ	しらたき,三温糖 上白糖,ごま	人参,大根	塩,みりん,醤油 薄口醤油,米酢	
		伊達巻き	鶏卵,はんぺん	三温糖		みりん,薄口醤油	
		白玉ぜんざい	絹ごし豆腐,小豆	白玉粉,三温糖		塩	
14 火	○	かき揚げうどん	いか,竹輪,鶏卵,昆布 削り節,油揚げ	揚げ油,小麦粉 でん粉,うどん	人参,玉ねぎ,大根 乾椎茸,小松菜	塩,醤油,みりん	799kcal 30.6g 25.5g
		モヤシのごま和え		三温糖,ごま	小松菜,人参,もやし	塩,醤油	
		焼きココアもち	絹ごし豆腐,調理用牛乳	三温糖,米サラダ油 白玉粉,米粉		ピュアココア ベーキングパウダー	
15 水	○	小豆ごはん	小豆	精白米,もち米,ごま		塩	887kcal 35.8g 31.0g
		さばの南蛮焼き	さば	三温糖	生姜,長ねぎ	醤油,酒,米酢	
		大根の肉みそがけ	昆布,豚ひき肉,みそ	三温糖,でん粉	大根,生姜	塩,醤油,みりん さんしょう(粉)	
		うち豆汁	油揚げ,削り節 昆布,みそ,大豆	里芋,板こんにゃく	人参		
		ネーブルオレンジ			ネーブルオレンジ		
16 木	○	ミートボール クリームスパゲティ	豚ひき肉,鶏ひき肉 鶏卵,凍豆腐 調理用牛乳,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(粉),鶏ガラ ベイリーフ粉	867kcal 29.6g 31.1g
		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,こしょう ベイリーフ粉	
		焼きリンゴ		上白糖,バター	りんご		
17 金	○	チャーハン	鶏卵,ハム	精白米,米粒麦,ごま油 米サラダ油,上白糖	長ねぎ,人参,乾椎茸	紹興酒,塩 こしょう,醤油	880kcal 25.6g 34.0g
		ワンタンスープ	豚ひき肉	ワンタンの皮,ごま油	長ねぎ,生姜,白菜 もやし,人参 えのきたけ	塩,こしょう 醤油,鶏ガラ	
		開口笑	きな粉,鶏卵	米サラダ油,小麦粉 三温糖,ごま		ベーキングパウダー	
20 月	○	ごはん		精白米			863kcal 36.8g 23.9g
		海苔の佃煮	きざみのり,削り節	三温糖		醤油,みりん,米酢	
		いかとししゃもの天ぷら	ししゃも,いか 鶏卵,削り節	でん粉,小麦粉 揚げ油,三温糖	生姜	酒,みりん,塩,醤油	
		高野豆腐と野菜の旨煮	凍り豆腐	三温糖	人参,ごぼう 大根,さやいんげん	みりん,塩,醤油	
		小松菜とわかめのみそ汁	わかめ,削り節 昆布,みそ		ぶなしめじ 小松菜,人参		
21 火	○	きな粉トースト	きな粉	食パン,バター,三温糖			821kcal 26.8g 36.7g
		ビーンストマトシチュー	豚肉,ベーコン ヒヨコ豆	米サラダ油,じゃが芋 三温糖,小麦粉	玉ねぎ,人参,セロリ 生姜,トマト缶 トマトジュース	赤ワイン,鶏ガラ トマトピューレ,塩 こしょう,ベイリーフ粉	
		キャベツとコーンのサラダ		米サラダ油	人参,キャベツ ホールコーン,玉ねぎ	米酢,塩,こしょう	
		スイーツプリン			スイーツプリン		

※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。



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
22 水	○	広東麺	豚肉,いか,うすら卵 削り節,昆布	米サラダ油,でん粉 中華麺	生姜,玉ねぎ,人参 筍,乾椎茸,きくらげ 白菜,チンゲンサイ 長ねぎ,サヤエンドウ にんにく	醤油,酒,鶏ガラ,塩 こしょう,みりん オイスターソース,豚骨	770kcal 27.3g 22.7g
		大根の浅漬け		三温糖	大根,人参,生姜	薄口醤油,塩	
		キャラメルポテト		三温糖,バター さつま芋,揚げ油			
23 木	○	ポークカレーライス	豚肉	精白米,米粒麦,小麦粉 米サラダ油,じゃが芋	玉ねぎ,にんにく,生姜	カレー粉,鶏ガラ,3ヨウ ウスターソース 中濃ソース,醤油 ガラムマサラ,赤ワイン ベイリーフ粉,塩	903kcal 29.6g 21.2g
		ひじきの和風サラダ	ひじき,ツナ	三温糖,ごま油,ごま	れんこん,キャベツ 人参	醤油,米酢,塩	
		フルーツヨーグルト	ヨーグルト	三温糖	みかん缶,パイン缶 りんご		
24 金	○	焼きおにぎり	昆布	精白米,ごま油,ごま		醤油,みりん	810kcal 37.6g 21.7g
		鮭の塩焼き	鮭				
		芋煮	豚肉,生揚げ 昆布,削り節	米サラダ油,里芋 こんにゃく,三温糖	ごぼう,ほんしめじ 長ねぎ	醤油,酒,塩	
		白菜の煮びたし			白菜,小松菜,人参	醤油,みりん	
27 月	○	鶏ちゃん丼	鶏肉,みそ	精白米,米粒麦	にんにく,キャベツ にら	醤油,酒,みりん	802kcal 31.2g 19.2g
		冬野菜汁	昆布,削り節		かぶ,人参,ごぼう 小松菜,長ねぎ	塩,醤油	
		五平餅	みそ	精白米,でん粉 三温糖,ごま		塩,みりん,醤油	
		ネーブルオレンジ			ネーブルオレンジ		
28 火	○	ごはん		精白米			793kcal 33.4g 21.3g
		青のりふりかけ	糸削り節,青のり	ごま		塩	
		おび天	トビウオミンチ 木綿豆腐,みそ,鶏卵	黒砂糖,中ざら糖 揚げ油	生姜		
		ジャガ芋のきんぴら	竹輪	米サラダ油,三温糖 こんにゃく,じゃが芋	ごぼう,人参 さやいんげん	みりん,醤油	
五色汁	昆布,削り節,鶏肉 絹ごし豆腐	でん粉	人参,大根,えのきたけ 生姜,小松菜	塩,薄口醤油			
29 水	○	油麩丼	昆布,削り節,鶏卵	精白米,米粒麦 三温糖,油麩	玉ねぎ,みつば	塩,みりん,醤油	851kcal 33.5g 21.5g
		笹かまぼこと小松菜の 煮びたし	笹かまぼこ,削り節	三温糖	小松菜,人参	酒,みりん,醤油	
		はっと汁	油揚げ,削り節,昆布	小麦粉	人参,大根,小松菜 えのきたけ,長ねぎ	塩,醤油	
30 木	○	ミルク コーヒー				ミルク	831kcal 29.4g 29.5g
		ソフト麺 ミートソース	豚ひき肉,大豆 粉チーズ	米サラダ油,小麦粉 三温糖,ソフト麺	にんにく,玉ねぎ,人参 トマトジュース	赤ワイン,鶏ガラ,塩 こしょう,ナツメグ(粉) トマトピューレ トマトケチャップ ウスターソース	
		じゃが芋のバリバリサラダ		米サラダ油 揚げ油,じゃが芋	人参,キャベツ,玉ねぎ	米酢,塩,こしょう	
		プロセスチーズ	プロセスチーズ				
31 金	○	ごはん		精白米			830kcal 33.2g 27.0g
		ツナ入り卵焼き	ツナ,鶏卵	米サラダ油,三温糖	人参,玉ねぎ	塩,酒,醤油	
		豚肉と春雨の炒め煮	豚ひき肉	米サラダ油,三温糖 緑豆春雨,ごま油	生姜,にんにく キャベツ,人参	酒,醤油 オイスターソース	
		大根と生揚げのみそ汁	昆布,削り節 生揚げ,みそ		大根		