

# 2月 月間献立表



令和元年度 給食回数18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	I類キ- たんぱく質 脂質
3月 行事 献立 節分	○	煎り豆ごはん	大豆	精白米		酒,塩,醤油,だし昆布	844kcal 34.0g 21.1g
		いわしのかば焼き	いわし	でん粉,油,三温糖	生姜	酒,醤油,かつおだし みりん	
		さつま揚げと じゃが芋のうま煮	高野豆腐,さつま揚げ	こんにやく,じゃが芋 三温糖	人参,さやいんげん	酒,塩,醤油	
		豆腐とわかめのみそ汁	豆腐,わかめ,みそ			だし削り節,だし昆布	
		ぼんかん		ぼんかん			
4火	○	バターライス ホワイトクリームぞえ	ベーコン,鶏肉 調理用牛乳	精白米,バター 油,薄力粉	人参,玉ねぎ しめじ,生姜	塩,カレー粉,白ワイン 鶏がら,こしょう ベイリーフ	899kcal 25.8g 30.1g
		ピクルス		上白糖	人参,大根,かぶ	白ワイン,酢,塩 ベイリーフ	
		りんごのフルーツポンチ		上白糖	りんご,パイン缶 みかん缶	白ワイン	
5水	○	けんちんうどん	豚肉,油揚げ	油,里芋,うどん	ごぼう,人参 大根,長ねぎ	だし昆布,だし削り節 みりん,塩,醤油	778kcal 29.2g 29.6g
		もやしのごま和え		三温糖,白ごま	人参,もやし,小松菜	醤油	
		肉まん	調理用牛乳,豚肉	薄力粉,強力粉,上白糖 油,ごま油,三温糖 でん粉	玉ねぎ,生姜	ベーキングパウダー ドライイースト,塩 醤油,オイスターソース	
6木	○	ごはん		精白米			833kcal 30.2g 30.1g
		和風卵焼き	鶏肉,鶏卵	油,三温糖	玉ねぎ	酒,塩,醤油	
		切干大根の炒め煮	油揚げ	油,三温糖,ごま油	切干し大根,人参	醤油,塩	
		豚汁	豚肉,油揚げ,みそ	こんにやく,じゃが芋	大根,人参,ごぼう	だし削り節,だし昆布	
7金 東京都に ゆかりの ある食材	○	ごはん		精白米			808kcal 31.4g 22.6g
		鶏の江戸甘みそだれ焼き	鶏肉,江戸甘みそ みそ	三温糖		醤油,みりん	
		大根と生揚げの煮物	生揚げ	こんにやく,三温糖	大根,人参	かつおだし,塩,醤油 みりん	
		明日葉うどんのすまし汁	わかめ	明日葉うどん	長ねぎ,小松菜	だし削り節 だし昆布,塩,醤油	
10月	○	高野そぼろごはん	鶏肉,高野豆腐,のり	精白米,三温糖	人参,生姜	だし削り節,みりん 酒,醤油	740kcal 29.0g 19.8g
		ひじきと大豆の炒め煮	ひじき,油揚げ,大豆	油,こんにやく,三温糖	人参	だし削り節,酒 みりん,醤油,塩	
		大根と生揚げのみそ汁	生揚げ,みそ		大根,しめじ,長ねぎ	だし削り節,だし昆布	
		スイートスプリング			スイートスプリング		
12水	○	ごはん		精白米			830kcal 30.4g 32.0g
		さばの利休焼き	さば	白ごま		みりん,酒,醤油	
		かき玉汁	鶏卵	でん粉	人参,玉ねぎ	だし昆布,塩,醤油 だし削り節	
		バリバリサラダ		ワンタンの皮,油 三温糖	人参,小松菜,大根	醤油,酢	
13木	○	ごはん		精白米			896kcal 29.8g 24.9g
		肉じゃがコロッケ	豚肉	油,三温糖,じゃが芋 マッシュポテト 薄力粉,パン粉,油	玉ねぎ,人参	酒,塩,醤油,みりん	
		もやしのごま和え		三温糖,白ごま	人参,もやし,小松菜	醤油	
		豆腐となめこのみそ汁	削り節,油揚げ,みそ		なめこ,長ねぎ	だし昆布	
14金	○	バタートースト		食パン,バター			823kcal 30.7g 32.4g
		ポークビーンズ	豚肉,ベーコン 大豆,チーズ	油,じゃが芋	セロリ,人参 玉ねぎ,生姜	赤ワイン,鶏がら,塩 こしょう,ベイリーフ トマトピューレ トマトケチャップ ウスターソース	
		白菜とコーンのサラダ		油	白菜,ホールコーン 人参,玉ねぎ	酢,塩,こしょう	
		チョコバナナ		チョコレート	バナナ		

※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
17月	○	豚キムチ丼	豚肉,生揚げ	精白米,米粒麦 ごま油,三温糖,でん粉	キムチ,玉ねぎ,にら	酒,醤油	837kcal 28.3g 31.6g
		三色ナムル		ごま油	小松菜,人参,もやし	塩	
		わかめスープ	鶏肉,わかめ	白ごま	人参,長ねぎ,生姜	塩,こしょう 醤油,鶏がら	
18火	○	鶏ごぼうごはん	鶏肉	精白米,油,三温糖	ごぼう	だし昆布,酒 醤油,みりん	834kcal 29.2g 25.7g
		ぎせい豆腐	豚肉,豆腐,鶏卵	油,三温糖,でん粉	人参,干しいだけ さやいんげん	塩,醤油,みりん	
		吉野汁		里芋,でん粉	人参,大根 えのき,小松菜	だし昆布,だし削り節 塩,醤油	
		ごまだれ団子	豆腐	白玉粉,黒ごま,三温糖		醤油	
19水	○	しょうゆラーメン	豚肉,さば節	中華麺,油,ごま油	人参,もやし,玉ねぎ 生姜,にんにく	塩,こしょう,醤油 みりん,鶏がら,豚骨 だし昆布	783kcal 30.1g 27.9g
		大根と小松菜の和えもの		ごま油	小松菜,人参,大根	塩,醤油,ラー油	
		ベーコンポテトもち	ベーコン,青のり	じゃが芋,でん粉 薄力粉,油	玉ねぎ	塩,こしょう,酢 中濃ソース	
20木	○	ごはん		精白米			814kcal 24.0g 24.6g
		ししゃものカレーフライ	ししゃも	薄力粉,パン粉,油		塩,こしょう,カレー粉 酢,中濃ソース	
		根菜のきんぴら	ちくわ	油,こんにゃく じゃが芋,三温糖 ごま油	ごぼう,人参,れんこん	みりん,醤油	
		すまし汁	生揚げ		大根,人参,長ねぎ	だし昆布,だし削り節 塩,醤油,みりん	
21金	○	カレーピラフ	鶏肉,ウインナー	精白米,米粒麦,油	生姜,にんにく,セロリ 玉ねぎ,人参,ピーマン	鶏がら,塩,こしょう カレー粉,白ワイン トマトケチャップ	845kcal 23.0g 27.7g
		ハッシュドポテト		じゃが芋,でん粉,油		塩,こしょう	
		ミネストローネ	ベーコン,ヒヨコ豆 チーズ	オリーブ油,マカロニ	にんにく,玉ねぎ,人参 セロリ,キャベツ,生姜 トマト缶	鶏がら,トマトピューレ トマトケチャップ,塩 こしょう,ベイリーフ シナモン,オレガノ オールスパイス	
25火	○	卵サンドパン	鶏卵,調理用牛乳,ハム	ミルクパン,バター	玉ねぎ	塩,こしょう トマトケチャップ ウスターソース	889kcal 32.9g 41.2g
		米粉シチュー	鶏肉,調理用牛乳,豆乳 チーズ,ヒヨコ豆	オリーブ油,じゃが芋 油,米粉,バター	人参,玉ねぎ,生姜	白ワイン,醤油,塩 こしょう,ベイリーフ 鶏がら	
		マカロニサラダ	ツナ	マカロニ,オリーブ油 油,三温糖	人参,キャベツ,玉ねぎ	酢,塩,こしょう 赤ワイン	
26水	○	ごはん		精白米			749kcal 32.0g 20.3g
		さわらのみそだれかけ	さわら,みそ	油,三温糖,でん粉	生姜	塩,酒,醤油,みりん	
		小松菜と油揚げのごま炒め	油揚げ	油,三温糖,白ごま	小松菜,人参	塩,醤油,酒	
		長ねぎとわかめのみそ汁	わかめ,みそ	じゃが芋	長ねぎ,しめじ	だし削り節,だし昆布	
		いよかん			いよかん		
27木	○	三色丼	鶏卵,鶏肉	精白米,米粒麦,上白糖 三温糖,ごま油	生姜,小松菜,もやし	酒,醤油,塩	834kcal 33.1g 22.9g
		田舎汁	油揚げ,みそ	じゃが芋	大根,人参,しめじ	だし削り節,だし昆布	
		りんご			りんご		
28金	○	ごはん		精白米			837kcal 29.5g 26.2g
		鶏肉の唐揚げ レモンソース	鶏肉	薄力粉,でん粉 油,上白糖	生姜,にんにく レモン	こしょう,酒 醤油,みりん	
		白菜の磯和え	のり		小松菜,人参,白菜	醤油	
		大根とわかめのみそ汁	みそ,わかめ		大根,長ねぎ	だし削り節	