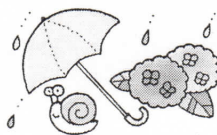


6月 月間献立表

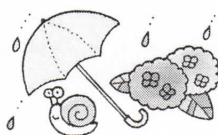


令和2年度 港区立赤坂中学校

日 給食を食 べる学年	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
8 月	○	キーマカレー	鶏肉,豚肉,チーズ	精白米,米粒麦 オリーブ油,バター,油 薄力粉	にんにく,生姜,玉ねぎ 人参,しめじ,トマト缶	こしょう,ナツメグ 赤ワイン シナモン,カレー粉 トマトケチャップ ウスターソース,塩	805kcal 26.7g 23.8g
		3年	ビーンズサラダ	ヒヨコ豆,大豆	油,三温糖	枝豆,人参,玉ねぎ ホールコーン,キャベツ	
9 火	○	ハヤシライス	豚肉	精白米,油,バター 薄力粉	にんにく,玉ねぎ,人参 マッシュルーム トマトジュース,生姜	赤ワイン,塩,こしょう ベイリーフ,パプリカ トマトケチャップ,醤油 中濃ソース,鶏がら	844kcal 26.6g 21.0g
		1・2年	キャベツとコーンのサラダ		油	人参,キャベツ ホールコーン,玉ねぎ	
10 水	○	ごはん		精白米			775kcal 33.4g 17.5g
3年		鶏の西京焼き	鶏,みそ			醤油,酒,みりん	
11 木	○	肉じゃが	豚肉	油,こんにゃく じゃが芋,三温糖	玉ねぎ,人参 さやいんげん	だし削り節,酒,塩 醤油,みりん	784kcal 34.4g 24.7g
		1・2年	浅漬け			キャベツ,人参	
12 金	○	ごはん		精白米,米粒麦			908kcal 32.4g 29.8g
		3年	鶏肉の照り焼き	鶏肉	三温糖,でん粉	生姜	
15 月	○	大根と生揚げの煮物	生揚げ	こんにゃく,三温糖	大根,人参 さやいんげん	かつおだし,塩 醤油,みりん	851kcal 28.3g 31.7g
		1・2年	野菜の磯和え	のり		小松菜,人参,もやし	
16 火	○	ごはん		精白米			716kcal 24.6g 18.9g
		3年	鶏肉の唐揚げ	鶏肉	薄力粉,でん粉,油	生姜,にんにく	
17 水	○	じゃが芋のきんぴら		油,こんにゃく じゃが芋,三温糖	ごぼう,人参	みりん,醤油	867kcal 33.3g 32.2g
		3年	もやしのゴマ和え		三温糖,白ごま	人参,小松菜,もやし	
18 木	○	ピラフ	鶏肉	精白米,玄米 油,バター	にんにく,人参	塩,醤油,こしょう	790kcal 28.1g 24.9g
		1・2年	オムレツの ラタトゥイユソースがけ	鶏卵,牛乳 生クリーム	オリーブ油,油,三温糖	玉ねぎ,にんにく トマト缶,人参,なす	
16 火	○	洋風豆腐スープ	ベーコン,豆腐,チーズ	オリーブ油	生姜,にんにく セロリ,玉ねぎ,人参	鶏がら,白ワイン 塩,こしょう	716kcal 24.6g 18.9g
		3年	いわしの蒲焼き丼	いわし	精白米,米粒麦 油,でん粉,三温糖	生姜	
17 水	○	大根ゆかり和え			大根,人参,ゆかり粉	塩	867kcal 33.3g 32.2g
		3年	沢煮碗	油揚げ	こんにゃく	大根,人参 えのき,長ねぎ	
18 木	○	ビビンバ丼	豚肉,鶏卵	精白米,米粒麦,ごま油 三温糖,白ごま 油,上白糖	にんにく,生姜,人参 長ねぎ,大豆,もやし	醤油,塩	867kcal 33.3g 32.2g
		3年	キャベツのゴマサラダ		油,ごま油,白ごま	人参,キャベツ,小松菜	
18 木	○	河内晩柑			河内晩柑		790kcal 28.1g 24.9g
		3年	シーフードドリア	いか,牛乳,チーズ	精白米,油,薄力粉	生姜,玉ねぎ 人参,しめじ	
3年	○	野菜スープ	ベーコン	油,じゃが芋	玉ねぎ,大根,生姜	鶏がら,白ワイン,塩 ベイリーフ,こしょう	790kcal 28.1g 24.9g
		3年	フルーツポンチ		上白糖	桃缶,パイナップル みかん缶	

※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。

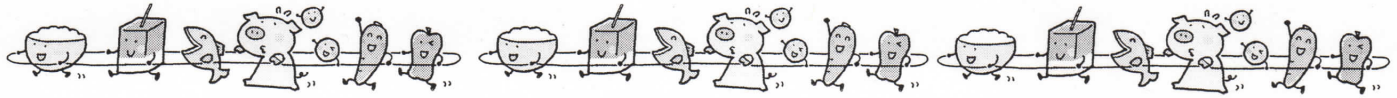
6月 月間献立表



令和2年度 港区立赤坂中学校

日 給食を食 べる学年	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類たんぱく質 脂質
8月	○	キーマカレー	鶏肉,豚肉,チーズ	精白米,米粒麦 オリーブ油,バター,油 薄力粉	にんにく,生姜,玉ねぎ 人参,しめじ,トマト缶	こしょう,ナツメグ 赤ワイン シナモン,カレー粉 トマトケチャップ ウスターソース,塩	805kcal 26.7g 23.8g
		3年	ビーンズサラダ	ヒヨコ豆,大豆	油,三温糖	枝豆,人参,玉ねぎ ホールコーン,キャベツ	
9月	○	ハヤシライス	豚肉	精白米,油,バター 薄力粉	にんにく,玉ねぎ,人参 マッシュルーム トマトジュース,生姜	赤ワイン,塩,こしょう ベイリーフ,パプリカ トマトケチャップ,醤油 中濃ソース,鶏がら	844kcal 26.6g 21.0g
		1・2年	フルーツゼリー	寒天	上白糖	りんご缶,みかん缶	
10月	○	ごはん		精白米			775kcal 33.4g 17.5g
		3年	浅漬け			キャベツ,人参	
11月	○	ごはん		精白米,米粒麦			784kcal 34.4g 24.7g
		1・2年	野菜の磯和え	のり		小松菜,人参,もやし	
12月	○	ごはん		精白米			908kcal 32.4g 29.8g
		3年	もやしのゴマ和え		三温糖,白ごま	人参,小松菜,もやし	
15月	○	ピラフ	鶏肉	精白米,玄米 油,バター	にんにく,人参	塩,醤油,こしょう	851kcal 28.3g 31.7g
		1・2年	洋風豆腐スープ	ベーコン,豆腐,チーズ	オリーブ油	生姜,にんにく セロリ,玉ねぎ,人参	
16月	○	いわしの蒲焼き丼	いわし	精白米,米粒麦 油,でん粉,三温糖	生姜	酒,醤油 かつおだし,みりん	716kcal 24.6g 18.9g
		3年	沢煮碗	油揚げ	こんにゃく	大根,人参 えのき,長ねぎ	
17月	○	ビビンバ丼	豚肉,鶏卵	精白米,米粒麦,ごま油 三温糖,白ごま 油,上白糖	にんにく,生姜,人参 長ねぎ,大豆もやし	醤油,塩	867kcal 33.3g 32.2g
		3年	河内晩柑			河内晩柑	
18月	○	シーフードドリア	いか,牛乳,チーズ	精白米,油,薄力粉	生姜,玉ねぎ 人参,しめじ	鶏がら,塩,カレー粉 白ワイン,こしょう	790kcal 28.1g 24.9g
		3年	フルーツポンチ		上白糖	桃缶,パイン缶 みかん缶	

※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 給食を食べる学年	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人あたりたんぱく質 脂質
19 金 1・2年	○	三色丼	鶏卵,鶏肉	精白米,米粒麦,上白糖 三温糖,ごま油,白ごま	生姜,小松菜,もやし	酒,醤油,塩	916kcal 37.0g 30.7g
		五色汁	鶏肉,豆腐	でん粉	人参,大根,えのき 生姜,小松菜	だし昆布,だし削り節 塩,薄口醤油	
		のり塩ポテトビーンズ	大豆,青のり	じゃが芋,でん粉,油		塩	
22 月 3年	○	ハヤシライス	豚肉	精白米,油 バター,薄力粉	にんにく,玉ねぎ 人参,マッシュルーム トマトケチャップ, トマトジュース,生姜	赤ワイン,塩,こしょう ベイリーフ,パプリカ トマトケチャップ 中濃ソース,醤油,鶏がら	844kcal 26.6g 21.0g
		キャベツとコーンのサラダ		油	人参,キャベツ ホールコーン,玉ねぎ	米酢,塩,こしょう	
		フルーツゼリー	寒天	上白糖	りんご缶,みかん缶	白ワイン	
23 火 1・2年	○	ごはん		精白米			908kcal 32.4g 29.8g
		鶏肉の唐揚げ	鶏肉	薄力粉,でん粉,油	生姜,にんにく	こしょう,塩,酒,醤油	
		じゃが芋のきんぴら		油,こんにゃく じゃが芋,三温糖	ごぼう,人参	みりん,醤油	
		もやしのゴマ和え		三温糖,白ごま	人参,小松菜,もやし	醤油,かつおだし,塩	
24 水 1・2年	○	ごはん		精白米			775kcal 33.4g 17.5g
		鮭の西京焼き	鮭,みそ			醤油,酒,みりん	
		肉じゃが	豚肉	油,こんにゃく じゃが芋,三温糖	玉ねぎ,人参 さやいんげん	だし削り節,酒,塩 醤油,みりん	
		浅漬け			キャベツ,人参	塩,薄口醤油 だし昆布	
25 木 3年	○	鶏肉の照り焼き丼	鶏肉	精白米,米粒麦 三温糖,でん粉	生姜	酒,醤油,塩 かつおだし,みりん	784kcal 34.4g 24.7g
		大根と生揚げの煮物	生揚げ	こんにゃく,三温糖	大根,人参 さやいんげん	かつおだし,塩 醤油,みりん	
		野菜の磯和え	のり		小松菜,人参,もやし	醤油	
26 金 3年	○	ピラフ	鶏肉	精白米,玄米 油,バター	にんにく,人参	塩,醤油,こしょう	851kcal 28.3g 31.7g
		オムレツの ラタトゥイユソースかけ	鶏卵,牛乳,生クリーム	オリーブ油,油,三温糖	玉ねぎ,にんにく トマト缶,人参,なす	塩,こしょう ベイリーフ,醤油	
		洋風豆腐スープ	ベーコン,豆腐,チーズ	オリーブ油	生姜,にんにく セロリ,玉ねぎ,人参	鶏がら,白ワイン 塩,こしょう	
29 月 1・2年	○	いわしの蒲焼き丼	いわし	精白米,米粒麦,油 でん粉,三温糖	生姜	酒,醤油,かつおだし みりん	716kcal 24.6g 18.9g
		大根ゆかり和え			大根,人参,ゆかり粉	塩	
		沢煮碗	油揚げ	こんにゃく	大根,人参 えのき,長ねぎ	塩,醤油,みりん だし昆布,だし削り節	
30 火 3年	○	三色丼	鶏卵,鶏肉	精白米,米粒麦,上白糖 三温糖,ごま油,白ごま	生姜,小松菜,もやし	酒,醤油,塩	916kcal 37.0g 30.7g
		五色汁	鶏肉,豆腐	でん粉	人参,大根,えのき 生姜,小松菜	だし昆布,だし削り節 塩,薄口醤油	
		のり塩ポテトビーンズ	大豆,青のり	じゃが芋,でん粉,油		塩	