

7月 月間献立表



令和2年度 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人あたり たんぱく質 脂質
1水	○	きな粉トースト	きな粉	食パン,バター,三温糖			871kcal 30.3g 32.0g
		ビーンズトマトシチュー	豚肉,大豆	油,じゃが芋 三温糖,薄力粉	玉ねぎ,人参,しめじ 生姜,トマト缶 トマトジュース	赤ワイン,醤油,鶏がら トマトピューレ,こしょう 塩,パセリ	
		スイカのフルーツポンチ		上白糖,白玉粉	すいか,みかん缶	白ワイン	
2木	○	タコライス	豚肉,チーズ	精白米,米粒麦,油	にんにく,玉ねぎ,人参 キャベツ,きゅうり	赤ワイン,パプリカ,塩 こしょう,醤油 トマトケチャップ ウスターソース,タバスコ	889kcal 29.8g 26.5g
		もずくのみそ汁	沖縄もずく,豆腐,みそ		玉ねぎ,人参	だし削り節,だし昆布	
		サターアングリー	鶏卵	薄力粉,三温糖 黒砂糖,バター,油		ベーキングパウダー バニラエッセンス	
3金	○	しょうゆラーメン	豚肉	中華麺,ごま油,油	長ねぎ,玉ねぎ にんにく,生姜,もやし	酒,塩,こしょう,醤油 だし削り節,鶏がら 豚骨,紹興酒	782kcal 27.9g 28.5g
		大豆とサツマ芋の甘辛揚げ	大豆	三温糖,油,でん粉 さつま芋,白ごま		醤油,みりん	
6月	○	ポークカレーライス	豚肉	精白米,米粒麦 油,じゃが芋,薄力粉	玉ねぎ,人参 にんにく,生姜	赤ワイン,塩,こしょう カレー粉,ウスターソース 中濃ソース,醤油,鶏がら ガラムマサラ,パセリ	873kcal 28.0g 22.8g
		野菜と大豆のサラダ	大豆	でん粉,油 ごま油,三温糖	人参,きゅうり キャベツ	醤油,みりん,酢	
		二色ゼリー (カルピス&オレンジ)	寒天,カルピス	上白糖	オレンジジュース		
7火	○	穴子散らし寿司	油揚げ,あなご	精白米,上白糖,三温糖	かんぴょう 干し椎茸,生姜	塩,米酢,みりん,醤油 だし汁,酒,だし昆布	797kcal 29.0g 19.2g
		七塔そうめん汁	鶏肉,鶏卵	そうめん,でん粉	玉ねぎ,人参 オクラ,小松菜	だし削り節,だし昆布 塩,醤油,みりん	
		夏のフルーツゼリー	寒天	上白糖	メロン みかん缶	白ワイン	
8水	○	チャーハン	豚肉	精白米,油 三温糖,ごま油	生姜,赤ピーマン 長ねぎ,にんにく	鶏がら,酒,塩,醤油 紹興酒,こしょう	863kcal 31.2g 35.2g
		揚げ餃子	豚肉	ぎょうざの皮,油 ごま油,三温糖,でん粉	キャベツ,長ねぎ にら,にんにく,生姜	塩,こしょう,醤油	
		酸辣湯	豚肉,豆腐,鶏卵	油,でん粉,ごま油	人参,白菜,干し椎茸 生姜,長ねぎ	鶏がら,酒,醤油,塩 こしょう,米酢,ラー油	
9木	○	ミルクパン		ミルクパン			893kcal 39.0g 38.7g
		焼き豆腐のラザニア	焼き豆腐,豚肉,鶏肉 牛乳,チーズ	油,バター,薄力粉,パン 粉	にんにく,玉ねぎ,人参 セロリ トマトジュース	赤ワイン,トマトピューレ トマトケチャップ,塩 中濃ソース,ナツメグ パセリ,こしょう	
		野菜のスープ			生姜,人参,玉ねぎ かぶ,えのき	鶏がら,パセリ 塩,パセリ こしょう,白ワイン	
		白ゴマゼリー	寒天,牛乳	上白糖,白ごま			
10金	○	焼きおにぎりだし茶漬		精白米,油	人参,玉ねぎ えのき,みつば	酒,薄口醤油,塩,みりん だし削り節,だし昆布	781kcal 26.2g 33.0g
		さばの香味揚げ	さば	油,でん粉	生姜	醤油,酒,さんしょう	
		きゅうりとわかめの ごま酢あえ	わかめ	三温糖,ごま	きゅうり	塩,酢,醤油	
11土	飲む ヨーグル	ハラ焼き丼	豚肉	精白米,米粒麦 はちみつ	りんご,にんにく 生姜,玉ねぎ	酒,醤油,コチュジャン	798kcal 31.7g 6.4g
		浅漬			キャベツ,人参	塩,薄口醤油,だし昆布	
		きな粉白玉団子	きな粉	白玉粉,グラニュー糖		塩	
13月	○	こぎつねご飯	鶏肉,油揚げ	精白米,三温糖	小松菜	だし昆布,薄口醤油 みりん,白ワイン	719kcal 35.7g 20.2g
		豚汁	豚肉,油揚げ,みそ,豆腐	油,じゃが芋	ごぼう,人参 大根,長ねぎ	だし削り節	
		いかの葱ソース	いか	油,三温糖,ごま	生姜,長ねぎ,にんにく	酒,醤油,米酢	

※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	I補び- たんぱく質 脂質
14 火	○	カボナータ丼	ベーコン,鶏肉,チーズ	精白米,油,オリーブ油	玉ねぎ,にんにく,なす ズッキーニ 赤ピーマン,トマト缶 ピーマン,人参,しめじ	鶏がら,塩,こしょう トマトピューレ,醤油 ウスターソース, 中濃ソース,オレガノ	845kcal 26.7g 26.3g
		3種類のビーンズサラダ	いんげん豆,ヒヨコ豆 金時豆	油,三温糖	人参,ホールコーン きゅうり,玉ねぎ	米酢,塩,こしょう	
		ミルクゼリー ブルーベリーソース	寒天,牛乳	上白糖	ブルーベリージャム	赤ワイン	
15 水	○	高野そぼろごはん	鶏肉,高野豆腐	精白米,米粒麦,三温糖	人参,生姜	だし削り節,みりん 酒,醤油	807kcal 29.1g 19.1g
		ヒジキとキャベツの炒め煮	ひじき,油揚げ	油,こんにゃく 三温糖	人参,キャベツ	だし削り節,酒 みりん,醤油,塩	
		白玉スープ	鶏肉	白玉粉	生姜,人参,大根 えのき,小松菜	鶏がら,酒,醤油,塩	
16 木	○	とうもろこしごはん		精白米	とうもろこし	酒,塩	728kcal 29.0g 20.0g
		魚の塩焼き 夏野菜添え	メダイ	薄力粉,オリーブ油	にんにく,トマト,なす ズッキーニ,玉ねぎ	塩,こしょう,酒 薄口醤油,ベイリーフ	
		かき玉汁	豆腐,鶏卵	でん粉	冬瓜,人参,玉ねぎ 干し椎茸,小松菜	だし昆布,だし削り節 塩,醤油	
		冷凍ミカン			冷凍みかん		
17 金	○	ダイスチーズパン		ダイスチーズパン			751kcal 36.1g 24.2g
		フィヤベース	ホキ,たい,いか	油,じゃが芋	にんにく,セロリ 玉ねぎ,人参,トマト缶	白ワイン,塩,鶏がら サフラン,こしょう たいの骨	
		グリーンサラダ		油	ブロッコリー,玉ねぎ キャベツ,きゅうり	米酢,塩,こしょう	
		タピオカミルクティゼリー	寒天,牛乳,生クリーム	三温糖,黒砂糖 タピオカパール		紅茶	
20 月	○	ひじきごはん	油揚げ,大豆,ひじき	精白米,もち米 油,三温糖	人参	酒,塩,醤油,だし昆布 みりん	773kcal 31.3g 26.2g
		ぎせい豆腐	鶏肉,豆腐,鶏卵	油,三温糖	人参,干し椎茸	塩,醤油	
		けんちん汁	生揚げ	油,こんにゃく,里芋	ごぼう,しめじ 人参,大根	だし昆布,だし削り節 みりん,塩,醤油,酒	
21 火	○	かき揚げ丼	いか,ちくわ,鶏卵	精白米,油,薄力粉 でん粉,三温糖	人参,玉ねぎ 切りみつば	塩,だし削り節 みりん,酒,醤油	829kcal 29.4g 19.6g
		青菜ときこのおひたし			人参,小松菜 もやし,しめじ	みりん,醤油 かつおだし	
		生揚げのみそ汁	生揚げ,わかめ,みそ		人参,大根	だし削り節,だし昆布	
22 水	○	ミルクパン		ミルクパン			775kcal 37.5g 25.2g
		白身魚のチーズ風味フライ	メルルーサ 鶏卵,チーズ	薄力粉,パン粉,油		塩,こしょう 中濃ソース ウスターソース 赤ワイン,からし(粉)	
		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,鶏がら,塩 ベイリーフ,こしょう	
27 月	○	鮭のバター醤油ご飯	さけ	精白米,玄米,バター	サヤエンドウ	酒,だし昆布,醤油	760kcal 33.7g 24.8g
		切干大根入り卵焼き	鶏肉,鶏卵	油,三温糖	長ねぎ,切干し大根	酒,塩,醤油	
		小松菜のごま和え		三温糖,白ごま	小松菜,人参,もやし	醤油	
28 火	○	中華丼	豚肉,うずら卵	精白米,油 ごま油,でん粉	生姜,もやし,玉ねぎ 人参,干し椎茸,白菜	醤油,紹興酒,鶏がら 酒,塩,こしょう	805kcal 24.8g 28.2g
		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	
		河内晩柑			河内晩柑		
29 水	○	わかめご飯	わかめごはんの素	精白米,白ごま			756kcal 24.7g 25.6g
		シシャモのカレーフライ	ししゃも	薄力粉,パン粉,油		塩,こしょう,カレー粉 米酢,中濃ソース	
		大根としめじのみそ汁	わかめ,油揚げ,みそ		大根,人参 しめじ,小松菜	だし削り節,だし昆布	
30 木	○	トマトソースペンネ	鶏肉,ベーコン,チーズ	ペンネ,オリーブ油 三温糖	にんにく,玉ねぎ トマト,トマト缶,生姜	塩,鷹の爪,白ワイン トマトケチャップ こしょう,オレガノ パプリカ,鶏がら	859kcal 29.1g 31.1g
		ビーンズサラダ	ヒヨコ豆,大豆	油,三温糖	枝豆,人参,きゅうり ホールコーン,玉ねぎ	米酢,塩,こしょう 薄口醤油	
		オレンジケーキ	鶏卵	バター,上白糖,薄力粉	オレンジマーマレード オレンジジュース レーズン	白ワイン,ラム酒 ベーキングパウダー	