

8・9月 給食献立表



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	I利ギ- たんぱく質 脂質
8/26 水	○	パンブキンパン		パンブキンパン			769kcal 36.5g 35.3g
		鶏肉のチーズ焼き	鶏肉,チーズ			白ワイン,塩,こしょう トマトケチャップ ウスターソース	
		ポトフ	ヒヨコ豆,ベーコン	油,じゃが芋	セロリ,玉ねぎ,人参 キャベツ,しめじ,生姜	鶏がら,塩,こしょう ベイリーフ,白ワイン	
27 木	○	スタミナ丼	豚肉	精白米,米粒麦,油 三温糖,でん粉,白ごま ごま油	にんにく,生姜,玉ねぎ 人参,もやし,りんご にら	紹興酒,みりん コチュジャン,塩,醤油	788kcal 27.0g 22.7g
		かき玉スープ	鶏卵	でん粉,ごま油	生姜,人参 干し椎茸,小松菜	鶏がら,酒,塩 こしょう,醤油	
		梨			梨		
28 金	○	ごはん		精白米			752kcal 29.7g 24.1g
		和風卵焼き	鶏肉,鶏卵	油,三温糖	玉ねぎ	酒,塩,醤油	
		生揚げと野菜の旨煮	鶏肉,生揚げ	こんにゃく,三温糖	人参,大根,ごぼう れんこん,さやいんげん	だし削り節,みりん 塩,醤油	
31 月	○	和風おろしスパゲティ	ツナ,のり	スパゲティ,バター オリーブ油,三温糖	大根	酢,醤油,塩	883kcal 30.8g 33.1g
		人参とキャベツのサラダ		油	人参,キャベツ,玉ねぎ	酢,塩,こしょう	
		セサミスコーン	牛乳	薄力粉,バター 三温糖,白ごま	レーズン	ベーキングパウダー	
9/1 火	○	夏野菜カレー	豚肉	精白米,米粒麦 油,薄力粉	にんにく,生姜,玉ねぎ 人参,セロリ,なす かぼちゃ	赤ワイン,カレー粉,豚骨 こしょう,オールスパイス ベイリーフ,鶏がら ウスターソース,塩	908kcal 25.2g 32.1g
		卵のトマトスープ	ベーコン,鶏卵	油,でん粉	セロリ,玉ねぎ 生姜,トマト	鶏がら,塩,ベイリーフ パジル,こしょう	
		カルピスゼリー	寒天,カルピス		みかん缶		
2 水	○	そばめし	豚肉,糸削り節	精白米,油,中華麺	人参,玉ねぎ,ピーマン	ウスターソース,塩,酒 こしょう,中濃ソース オイスターソース	806kcal 29.7g 27.9g
		ワカメスープ	豚肉,わかめ,鶏卵	でん粉,白ごま	人参,長ねぎ,生姜	塩,こしょう 醤油,鶏がら	
		キャラメルポテトビーンズ	大豆	三温糖,バター,さつまい			
3 木	○	ごはん		精白米			751kcal 29.9g 20.7g
		家常豆腐	豚肉,生揚げ,みそ	油,三温糖,でん粉	玉ねぎ,筍,干し椎茸,生姜 人参,キャベツ,青梗菜	醤油,酒,鶏がら,豆板醤	
		春雨サラダ	鶏卵	緑豆春雨,上白糖,油 白ごま,ごま油,三温糖	人参,もやし,キャベツ	酢,醤油	
4 金	○	菜飯		精白米,ごま油,白ごま	大根葉	酒,塩,だし昆布,醤油	783kcal 27.3g 26.0g
		天ぷら(きす・ししゃも)	ししゃも,きす,鶏卵	でん粉,薄力粉 油,三温糖	生姜	酒,だし削り節 みりん,塩,醤油	
		沢煮碗	豚肉	でん粉	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	
5 土	○	コーンホットケーキ	鶏卵,牛乳	三温糖,バター,薄力粉	クリームコーン	ベーキングパウダー	822kcal 28.8g 36.5g
		ハヤシチュー	豚肉	油,バター,薄力粉	にんにく,玉ねぎ,人参 しめじ,生姜 トマトジュース	赤ワイン,塩,こしょう ベイリーフ,パブリカ トマトケチャップ 中濃ソース,醤油 鶏がら,コーヒー	
		ビーンズサラダ	ヒヨコ豆,大豆	油,三温糖	人参,ホールコーン キャベツ,玉ねぎ	酢,塩,こしょう 薄口醤油	
7 月	○	バターライス		精白米,米粒麦 オリーブ油,バター		塩,カレー粉	860kcal 30.6g 31.3g
		タンドリーチキン	鶏肉,牛乳	油	にんにく,生姜	白ワイン,ターメリック ガラムマサラ,クミン,塩 コリアンダー チリパウダー	
		キャベツとコーンのサラダ		油	人参,キャベツ,玉ねぎ ホールコーン	酢,塩,こしょう	
		人参のポタージュ	牛乳,生クリーム 白いんげん豆	じゃが芋,油	人参,玉ねぎ,生姜	鶏がら,塩 ベイリーフ,こしょう	
8 火	○	鮭チャーハン卵あんかけ	鮭,鶏卵	精白米,米粒麦 ごま油,油,でん粉	人参,干し椎茸,長ねぎ	酒,塩,みりん,醤油 こしょう,鶏がら	768kcal 26.4g 19.4g
		中華スープ		ごま油,でん粉	大根,きくらげ 人参,生姜	鶏がら,塩 醤油,こしょう	
		大根もち	ちりめんじゃこ	白玉粉,でん粉 油,ごま油	大根	塩,酢,醤油	
9 水	○	焼きおにぎり		精白米,白ごま,ごま油		酒,薄口醤油,塩,みりん	787kcal 29.6g 24.3g
		芋煮	豚肉,生揚げ	油,里芋 こんにゃく,三温糖	ごぼう,しめじ,長ねぎ	醤油,酒,だし昆布 だし削り節,塩	
		菊花和え			小松菜,人参 菊の花,もやし	だし削り節,醤油	
重陽の 節句		梨		梨			

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祁ギ- たんぱく質 脂質
10 木	○	豚肉とごぼうのおこわ	豚肉,油揚げ	精白米,もち米,油	生姜,ごぼう 人参,しめじ	醤油,酒,塩	755kcal 31.0g 21.0g
		揚げじゃがのそぼろ煮	豚肉	油,じゃが芋,油 三温糖,でん粉	人参,枝豆	だし削り節,酒,醤油	
		かき玉汁	鶏卵,豆腐	でん粉	干し椎茸,人参,玉ねぎ	だし昆布,塩 だし削り節,醤油	
11 金	○	卵サンドパン	鶏卵,牛乳,ハム	ミルクパン,バター	玉ねぎ	塩,こしょう	825kcal 28.9g 34.0g
		米粉シチュー	鶏肉,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	
		角切りりんごゼリー	寒天	上白糖	りんごジュース,りんご		
14 月	○	ごはん		精白米			832kcal 27.6g 31.3g
		さんまの唐揚げ おろしだれ	さんま	でん粉,油,三温糖	生姜,大根	酒,みりん,醤油	
		ヒジキ炒め煮	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,塩 醤油,酒,みりん	
		なめこと豆腐のみそ汁	わかめ,豆腐,みそ		なめこ	だし削り節,だし昆布	
15 火	○	パエリア	いか	精白米,バター オリーブ油	にんにく,玉ねぎ マッシュルーム ホールコーン,赤ピーマン	サフラン,塩,白ワイン こしょう,ベイリーフ	793kcal 30.3g 29.9g
		スペイン風オムレツ	ベーコン,鶏卵 ウインナー,牛乳 生クリーム	オリーブ油,じゃが芋	玉ねぎ,ピーマン	塩,こしょう トマトケチャップ	
		ソパデアホ	ベーコン,鶏卵	オリーブ油,パン粉	にんにく,トマト マッシュルーム,生姜	鶏がら,塩,こしょう	
16 水	○	鮭のトマトクリームパスタ	鮭,生クリーム	オリーブ油,スパゲティ	にんにく,玉ねぎ しめじ,トマト缶	トマトケチャップ,塩 トマトピューレ,こしょう 赤ワイン,ウスターソース パプリカ,醤油	939kcal 33.4g 33.4g
		野菜サラダ		油	キャベツ,人参 きゅうり,玉ねぎ	酢,こしょう,塩	
		チョコレートケーキ	鶏卵,牛乳	三温糖,薄力粉,バター 油,チョコレート カラースプレー		ココア ベーキングパウダー	
17 木	○	ビーンズミートライス	豚肉,ベーコン,大豆, チーズ	精白米,米粒麦,バター 油,じゃが芋,薄力粉 三温糖	にんにく,玉ねぎ 人参,トマトジュース	塩,こしょう,カレー粉 トマトピューレ,醤油 トマトケチャップ 赤ワイン,チリパウダー	854kcal 29.3g 24.7g
		卵スープ	鶏卵	でん粉	白菜,えのき ピーマン,生姜	鶏がら,塩 薄口醤油,ベイリーフ	
		キャロットゼリー	寒天	上白糖	オレンジジュース 人参ジュース		
18 金	○	ごはん		精白米			823kcal 29.2g 29.2g
		さばのみそだれかけ	さば,みそ	三温糖,でん粉	生姜,にんにく	酒,みりん,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	
		豆腐とわかめのすまし汁	豆腐,わかめ		長ねぎ	だし昆布,塩 だし削り節,醤油	
24 木	○	ごはん		精白米			777kcal 32.3g 20.3g
		さわらのホイル焼き	さわら,ベーコン		赤ピーマン 玉ねぎ,えのき	塩,こしょう 白ワイン,醤油	
		さつま揚げと じゃが芋の炒め煮	さつま揚げ	油,じゃが芋,三温糖	ごぼう,人参	だし削り節,酒,塩,醤油	
		大根としめじのみそ汁	わかめ,みそ		しめじ,大根,大根葉	だし削り節,だし昆布	
25 金	○	かき玉うどん	鶏肉,油揚げ,鶏卵	油,うどん	人参,玉ねぎ	だし昆布,みりん だし削り節,塩,醤油	762kcal 30.2g 24.1g
		揚げ大豆のサラダ	みそ,大豆	ごま油,油,三温糖 白ごま油,でん粉	小松菜,人参,キャベツ	酢,塩	
		彼岸献立 きな粉おはぎ	こしあん,きな粉	もち米,上白糖		塩	
28 月	○	生姜ご飯	油揚げ	精白米	生姜	酒,塩,薄口醤油 だし昆布	871kcal 29.3g 26.6g
		肉じゃがコロッケ	豚肉	油,三温糖,じゃが芋 薄力粉,パン粉,油	玉ねぎ,人参	酒,塩,醤油	
		もやしのごま和え		三温糖,白ごま	人参,もやし,小松菜	醤油	
		豆腐とわかめの味噌汁	豆腐,わかめ,みそ		長ねぎ	だし削り節,だし昆布	
29 火	○	ジャージャー麺	豚肉,大豆,みそ	中華麺,ごま油 油,三温糖,でん粉	にんにく,生姜,人参 玉ねぎ,干し椎茸	鶏がら,豆板醤 紹興酒,醤油,塩	805kcal 33.7g 30.5g
		もやしと小松菜のナムル		ごま油	小松菜,人参,もやし	塩,醤油,ラー油	
		洋梨のチーズケーキ	チーズ ヨーグルト,鶏卵	上白糖,薄力粉	レモン果汁,洋梨		
30 水	○	秋の五目ごはん	鶏肉,油揚げ	精白米,もち米 油,さつま芋	人参,ごぼう,まいたけ	塩,醤油,だし昆布 酒,みりん	739kcal 27.0g 17.6g
		きびなごのから揚げ	きびなご	でん粉,油	生姜	塩,こしょう	
		お月見汁	鶏肉	白玉粉	人参,大根,白菜 南瓜,長ねぎ,小松菜	醤油,塩,酒 だし削り節,だし昆布	
		うさぎりんご			りんご		

※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。