

# 10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類たんぱく質 脂質
1 木	○	豚肉と舞茸の混ぜご飯	豚肉,油揚げ	精白米,ごま油	舞茸,人参 さやいんげん	水,だし昆布,酒,塩,醤油	777kcal 29.5g 24.2g
		大根の肉みそがけ	豚肉,みそ	三温糖,でん粉	大根,生姜	塩,醤油,水,だし昆布 みりん,さんしょう	
		すまし汁	生揚げ		人参,大根 長ねぎ,えのき	水,だし昆布,みりん だし削り節,塩,醤油	
		八王子産ブルーベリー のミルクゼリー	寒天,牛乳	上白糖	ブルーベリー,レモン		
2 金	○	ごはん		精白米			787kcal 35.5g 16.8g
		鮭の塩こうじ焼き	さけ			塩こうじ	
		もやしのごま和え		三温糖,白ごま	人参,もやし,小松菜	醤油	
		煮豆	金時豆	三温糖		水,塩	
5 月	○	いもだんご汁	鶏肉	じゃが芋,でん粉 白玉粉,油	人参,大根,白菜,生姜	塩,水,酒,薄口醤油 醤油,鶏がら	842kcal 27.8g 24.7g
		ひじきピラフ	ひじき,豚肉	米粒麦 ごま油,三温糖,油	人参,長ねぎ	醤油,水,酒,塩,こしょう	
		鶏ひき肉と麦のスープ	鶏肉	米粒麦	大根,人参,キャベツ 玉ねぎ	酒,塩,こしょう,水,鶏がら ペイリーフ,白ワイン	
		そのまんまコロッケ		じゃが芋,でん粉 薄力粉,パン粉,油		塩,こしょう,水 中濃ソース	
6 火	○	ぶどうの味比べ			巨峰,ロザリオピアンコ	紙皿	751kcal 32.1g 21.5g
		長崎ちゃんぽん	豚肉,いか,かまぼこ	ちゃんぽん麺,ごま油 油,三温糖	玉ねぎ,人参,もやし キャベツ,生姜	塩,こしょう,水,豚骨 鶏がら,薄口醤油,酒	
		浦上そばろ	豚肉,さつま揚げ	油,こんにゃく 三温糖,白ごま	ごぼう,人参,もやし	醤油,みりん,酒	
郷土 料理 長崎県	○	カステラ	鶏卵,牛乳	上白糖,強力粉 油,はちみつ		みりん	778kcal 27.4g 24.6g
		さつま芋ご飯		精白米,さつま芋 黒ごま		水,酒,塩	
		生揚げの肉巻き	豚肉,生揚げ	三温糖		醤油,みりん,酒	
7 水	○	まわかめのきんぴら	まわかめ	油,こんにゃく,三温糖	ごぼう,人参	みりん,醤油	785kcal 34.4g 34.8g
		大根とわかめのみそ汁	わかめ,みそ		大根,大根菜	だし削り節 だし昆布,水	
		ベーコンチーズトースト	ベーコン,チーズ	食パン,バター			
8 木	○	ホークビーンズ	豚肉,ベーコン,大豆	油,じゃが芋	セロリ,人参 玉ねぎ,生姜	赤ワイン,水,鶏がら,塩 こしょう,ペイリーフ トマトピューレ,トマトケ チャップ,ウスターソース	775kcal 29.1g 26.9g
		野菜サラダ		油	キャベツ,人参 きゅうり,玉ねぎ	米酢,こしょう,塩	
		りんご			りんご		
9 金	○	ごはん		精白米		水	789kcal 27.7g 26.8g
		さわらの竜田揚げ	さわら	でん粉,油		酒,醤油	
		白菜と油揚げの カリカリサラダ	油揚げ	油,三温糖,白ごま	白菜,小松菜,人参,生姜	米酢,塩,醤油	
10 土	○	きのこ汁		里芋,こんにゃく	人参,大根,なめこ しめじ,えのき,長ねぎ	水,だし昆布 だし削り節,塩,醤油	759kcal 28.2g 15.5g
		カレードリア	豚肉,チーズ	精白米,バター 油,薄力粉	にんにく,生姜 玉ねぎ,人参,トマト缶	水,塩,赤ワイン,カレー粉 こしょう,トマトケチャ ップ,ウスターソース,アルミ 皿	
		人参とキャベツのサラダ		油	人参,キャベツ 枝豆,玉ねぎ	米酢,塩,こしょう	
12 月	○	ミルクコーヒゼリー	寒天,牛乳	上白糖		水,インスタントコー ヒー,ゼリーカップ	862kcal 31.8g 30.0g
		コンナムルパブ	豚肉	精白米,押麦 ごま油,三温糖	干し椎茸,大豆,もやし	水,塩,みりん 醤油,こしょう	
		韓国風サラダ		ごま油,三温糖,白ごま	キャベツ,小松菜 人参,生姜,にんにく	塩,醤油	
世界の 料理 韓国	○	トックスープ	豚肉,鶏卵	トック,でん粉	生姜,干し椎茸,大根 白菜,小松菜	水,鶏がら,塩,酒 こしょう,コチュジャン	821cal 34.7g 35.7g
		炬りんご			りんご		
		揚げ大豆の中華サラダ	大豆	精白米 でん粉,油 ごま油,三温糖	人参,小松菜,もやし	醤油,米酢	
13 火	○	坦々スープ	豚肉,みそ,豆腐	ごま油,三温糖 緑豆春雨,白ごま	生姜,長ねぎ,白菜,にら	トウバンジャン,水 鶏がら,醤油 紹興酒,こしょう	819kcal 31.9g 19.0g
		ぶどうゼリー	寒天	上白糖	ロザリオピアンコ	水,白ワイン ゼリーカップ	
		麦ごはん		精白米,押麦		水	
14 水	○	ひじき入り鶏そばろ	ひじき,鶏肉	三温糖	生姜	だし汁,醤油,酒	876kcal 30.1g 23.9g
		おでん	ちくわ,さつま揚げ 揚げボール,うずら卵	こんにゃく,三温糖	大根	だし削り節,だし昆布,水 酒,塩,醤油,薄口醤油 みりん,オイスターソース	
		秋のフルーツヨーグルト	ヨーグルト	上白糖	みかん缶,りんご 柿,レーズン		

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類たんぱく質 脂質
15 木	○	五目あんかけそば	豚肉,うずら卵	油,中華麺 三温糖,でん粉	生姜,人参,玉ねぎ,菊 干し椎茸,白菜,もやし サヤエンドウ	塩,こしょう,醤油 酒,鶏がら,水	806kcal 29.3g 21.9g
		大根のナムル		ごま油	人参,小松菜,大根	塩,醤油,ラー油	
16 金	○	ごはん		精白米		水	843kcal 29.6g 26.6g
		ミックスフライ ・はんぺんチーズ ・カレーししゃも	はんぺん,チーズ ししゃも	薄力粉,パン粉,油		水,塩,こしょう カレー粉,中濃ソース	
		野菜のからし和え			もやし,人参,小松菜	からし(粉),醤油	
19 月	○	豆腐とわかめのみそ汁	みそ,豆腐,わかめ			水,だし削り節	795kcal 33.9g 29.0g
		塩ラーメン	鶏肉	中華麺,ごま油,油		塩,こしょう,塩麹,だし 削り節,鶏がら,豚骨,だ し昆布,紹興酒,水	
		チリポテトビーンズ	大豆,チーズ	油,じゃが芋		チリパウダー こしょう,塩	
20 火	○	りんご			りんご		764kcal 27.8g 21.1g
		梅ごはん		精白米,白ごま	梅干し	だし汁,みりん,醤油	
		めひかりの唐揚げ	めひかり	油,でん粉	生姜	醤油,酒	
		卵の袋煮	鶏卵,油揚げ	三温糖		かつおだし,塩,醤油 つまようじ	
21 水	○	炒めキャベツのみそ汁	みそ	ごま油	キャベツ,えのき,人参	水,だし削り節 だし昆布	820kcal 30.2g 28.7g
		温州みかん			みかん		
		ガーリックライス		精白米,米粒麦,油	にんにく,人参	水,塩,こしょう,醤油	
22 木	○	チキンソテー	鶏肉	油,バター	オレンジジュース	塩,こしょう,白ワイン, 醤油	806kcal 31.0g 23.6g
		ミネストローネ	ベーコン,ヒヨコ豆	オリーブ油,じゃが芋 マカロニ	にんにく,セロリ,人参 玉ねぎ,生姜,トマト缶 トマトジュース	水,鶏がら,塩 ペイリーフ,こしょう	
		ごはん		精白米		水	
23 金	○	メダイの葱ソースがけ	メダイ	ごま油,三温糖,でん粉	生姜,長ねぎ	酒,醤油,酢,水	811kcal 32.9g 24.3g
		切干大根のコチジャン炒め	豚肉	油,三温糖 白ごま,ごま油	にんにく,生姜,人参 玉ねぎ,切干大根,にら	塩,こしょう,酒 醤油,コチュジャン	
		卵とわかめスープ	鶏卵,わかめ		生姜,干し椎茸 人参,長ねぎ	水,鶏がら,塩 こしょう,醤油	
26 月	○	白ごまゼリー	寒天,牛乳	上白糖,白ごま		水,ゼリーカップ	850kcal 29.0g 31.8g
		舞茸ごはん	鶏肉,油揚げ	精白米	舞茸,さやいんげん	水,だし昆布,酒 だし削り節,薄口醤油 塩,みりん,醤油	
		和風卵焼き	豚肉,鶏卵	油,三温糖	玉ねぎ	酒,塩,醤油	
27 火	○	けんちん汁	豆腐	油,ごま油,里芋	ごぼう,人参,大根,長ね ぎ	水,だし昆布,だし削り 節,塩,醤油	821cal 34.7g 35.7g
		白玉水ようかん	寒天,こしあん	白玉粉	みかん缶	水	
		ごはん		精白米		水	
28 水	○	さばの文化干し	さばの文化干し				850kcal 29.0g 31.8g
		じゃが芋の金平		油,こんにゃく,白ごま じゃが芋,三温糖,ごま油	ごぼう,人参	みりん,醤油	
		大根と小松菜のみそ汁	油揚げ,みそ		大根,小松菜,長ねぎ	水,だし削り節	
29 木	○	パングラタン	いか,牛乳 生クリーム,チーズ	食パン,オリーブ油 バター,油,薄力粉	にんにく,玉ねぎ	白ワイン,塩,こしょう,だし 汁,アルミグラタン皿	821cal 34.7g 35.7g
		ポトフ	鶏肉,ベーコン	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,水,塩 ペイリーフ,こしょう	
		りんごのブラマンジェ	寒天,牛乳	上白糖	りんご	水,ゼリーカップ	
30 金	○	里芋ご飯	油揚げ	精白米,里芋		水,だし削り節,塩,醤油	756kcal 29.8g 24.6g
		ぎせい豆腐	鶏肉,豆腐,鶏卵	油,三温糖,でん粉	人参,干し椎茸,生姜	塩,醤油,水,みりん	
		ひじきの彩煮	ひじき,ベーコン	三温糖	ピーマン,赤ピーマン 黄ピーマン	水,醤油,みりん	
29 木	○	かぶのみそ汁	みそ		かぶ,えのき 小松菜,長ねぎ	水,だし削り節	803kcal 37.2g 21.3g
		ごまわかめごはん	わかめ,ごまの素	精白米,白ごま		水	
		いかの生姜焼き	いか		生姜	醤油,酒	
30 金	○	豚汁	豚肉,豆腐,油揚げ,みそ	こんにゃく	大根,人参,ごぼう	水,だし削り節 だし昆布	876kcal 30.1g 23.9g
		かぼちゃの甘煮		三温糖	かぼちゃ	水,みりん,醤油	
		ごはん		精白米		水	
30 金	○	魚の甘酢炒め	めかじき	油,三温糖,でん粉,油	玉ねぎ,人参,菊,干し椎茸 ピーマン,長ねぎ,生姜	醤油,酢,水,酒	876kcal 30.1g 23.9g
		キャベツの中華スープ	鶏卵	油,ごま油	キャベツ,生姜 干し椎茸,玉ねぎ	水,鶏がら,酒,塩,醤油	
		スイートポテト	牛乳,生クリーム,鶏卵	さつま芋,バター 上白糖		紙皿	

※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。