

12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火	○	肉うどん	豚肉,油揚げ	うどん	しめじ,大根 人参,小松菜	水,だし昆布,だし削り 節,みりん,塩,薄口醤油, 酒,醤油	747kcal 22.6g 26.7g
		野菜のごま和え		三温糖,白ごま	人参,小松菜,もやし	醤油	
		大学芋		油,さつま芋,三温糖 水あめ,黒ごま		水,醤油	
2水	○	ごはん		精白米,はいが精米		水	796kcal 34.3g 20.6g
		白身魚の梅みそ焼き	メルルーサ,みそ	三温糖,白ごま	梅干し	酒,みりん,紙小判	
		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	
		ごまけんちん汁	豆腐	油,ごま油,じゃが芋 白ごま	ごぼう,人参 大根,長ねぎ	水,だし昆布,だし削り 節,塩,醤油	
温州みかん			みかん				
3木	○	三色丼	鶏卵,豚肉	精白米,米粒麦,油 上白糖,三温糖,ごま油	生姜,小松菜,もやし	水,塩,酒,醤油,紙小判	836kcal 33.9g 28.3g
		大根のゆかり和え		白ごま	大根,人参,きゅうり ゆかり粉	塩	
4金	○	ごはん		精白米		水	940kcal 32.8g 31.8g
		さけのムニエル	さけ	オリーブ油	にんにく	塩,こしょう,酒,薄口醤油 油	
		キャベツサラダ		油	人参,キャベツ きゅうり,玉ねぎ	米酢,塩,こしょう	
		マッシュポテト	牛乳	じゃが芋,バター		塩,こしょう	
パンブキンポタージュ	牛乳,生クリーム	油	かぼちゃ,玉ねぎ 生姜	水,鶏がら,塩,ベイリー フ,こしょう			
7月	○	きな粉トースト	きな粉	食パン,バター,三温糖			796kcal 26.4g 36.3g
		ビーンズトマトシチュー	豚肉,ベーコン ヒヨコ豆	油,じゃが芋 三温糖,薄力粉	玉ねぎ,人参,セロリ 生姜,トマト缶 トマトジュース	赤ワイン,水,鶏がら,ト マトピューレ,塩,こ しょう,ベイリーフ	
		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	
早香			早香				
8火	○	ごはん		精白米		水	833kcal 30.6g 23.4g
		ねぎみそ	みそ	油,三温糖	にんにく,生姜,長ねぎ	酒,醤油,みりん	
		ニラ玉あんかけ	豚肉,鶏卵	油,三温糖,でん粉	にんにく,生姜,人参 玉ねぎ,干し椎茸,にら	塩,こしょう,酢,醤油,酒, トマトケチャップ,水	
		中華バリバリサラダ		ワントンの皮,油 ごま油,三温糖,白ごま	人参,小松菜,もやし	醤油,米酢	
トックスープ	鶏肉	でん粉,トック ごま油	生姜,干し椎茸 人参,白菜,えのき	醤油,鶏がら,水,塩,こ しょう			
9水	○	バターライス チキンクリームぞえ	ベーコン,鶏肉,牛乳	精白米,バター 油,薄力粉	人参,玉ねぎ しめじ,生姜	水,塩,カレー粉,白ワイ ン,鶏がら,こしょう,ベ イリーフ	931kcal 30.1g 34.4g
		ビーンズサラダ	ヒヨコ豆,大豆,ツナ	油,三温糖	枝豆,人参,玉ねぎ ホールコーン	米酢,塩,こしょう,薄口 醤油	
		カルピスゼリーボンチ	寒天,カルピス	上白糖	みかん缶	水,白ワイン	
10木	○	わかめご飯	わかめごはんの素	精白米,白ごま		水	871kcal 31.3g 25.6g
		鶏肉の塩麹焼き	鶏肉		生姜,にんにく	塩麹	
		芋フライ		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	
		もやしのお浸し			小松菜,人参,もやし	醤油	
かんぴょうの卵とじ	鶏卵	でん粉	人参,かんぴょう みつば	水,だし昆布,だし削り 節,塩,薄口醤油			
11金	○	ごはん		精白米		水	845kcal 26.8g 26.4g
		バリバリメダイ	メダイ	春巻きの皮,油	生姜	醤油,酒	
		舞茸の天ぷら	鶏卵	薄力粉,油	舞茸	塩,薄口醤油,水	
		野菜の香味醤油和え		白ごま,ごま油	小松菜,人参,もやし 長ねぎ,にんにく	醤油	
		かぶのみそ汁	生揚げ,みそ		人参,かぶ	水,だし削り節,だし昆 布	

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
14月	○	ごはん		精白米		水	826kcal 29.2g 23.8g
		青のりふりかけ	青のり	白ごま		塩	
		いかフライ かぼちゃフライ	いか	薄力粉,パン粉,油	かぼちゃ	塩,こしょう,水,中濃 ソース	
		もやしのごま和え		三温糖,白ごま	人参,もやし	醤油	
豆腐と玉葱の味噌汁		わかめ,豆腐,みそ		玉ねぎ	水,だし昆布,だし削り 節		
15火	○	ガーリックフランス		ソフトフランスパン オリーブ油	にんにく	塩	844kcal 28.2g 43.3g
		ミートボールの トマトクリーム煮	豚肉,鶏卵,高野豆腐 ヒヨコ豆,生クリーム	三温糖,油,薄力粉	玉ねぎ,生姜,人参,セロリ しめじ,マッシュルーム トマト缶,トマトジュース	塩,醤油,こしょう,ナツメ グ,水,鶏がら,トマト ピューレ,赤ワイン,ベイ リーフ,オレガノ	
		人参ドレッシングサラダ		油	ブロッコリー,玉ねぎ キャベツ,きゅうり 人参	米酢,こしょう,塩	
洋梨			洋梨				
16水	○	ごはん		精白米		水	857kcal 33.0g 30.1g
		さばの利休焼き	さば	白ごま,黒ごま		みりん,酒,醤油	
		五目豆	鶏肉,大豆	油,こんにゃく,三温糖	人参,ごぼう さやいんげん	水,だし削り節,醤油,み りん	
白菜のみそ汁	わかめ,みそ	じゃが芋	人参,白菜	水,だし削り節,だし昆 布			
17木	○	ひじきごはん	油揚げ,ひじき	精白米,もち米 油,三温糖	人参	水,酒,塩,醤油,だし昆布, みりん	821kcal 29.2g 24.1g
		厚焼き卵 肉みそあんかけ	鶏卵,豚肉,みそ	油,じゃが芋,三温糖	人参,玉ねぎ	塩,酒,みりん,紙小判	
		鶏肉と舞茸の和風スープ	鶏肉	こんにゃく	人参,大根,舞茸 生姜,長ねぎ,せり みかん缶,りんご パイナップル	酒,塩,薄口醤油,醤油,鶏 がら,水	
フルーツみつ豆	寒天,赤えんどう豆	上白糖,三温糖,黒砂糖		水			
18金	○	きのこご飯	油揚げ	精白米	椎茸,しめじ えのき	水,酒,塩,醤油,だし昆布 えのき	881kcal 30.4g 30.1g
		きすとさつま芋の天ぷら	きす,鶏卵	でん粉,薄力粉,油 三温糖,さつま芋	生姜	酒,醤油,さんしょう,水, だし削り節,みりん,塩	
		白菜の変わり漬け		三温糖,ごま油	小松菜,人参 白菜,生姜	米酢,醤油	
		豆腐とえのき茸のみそ汁	豆腐,わかめ,みそ		えのき	だし削り節,だし昆布, 水	
21月 冬至	○	ほうとううどん	鶏肉,油揚げ,みそ	油,こんにゃく ほうとう種	ごぼう,人参,大根 かぼちゃ,長ねぎ	酒,水,だし削り節,だし 昆布,醤油,だし汁,塩	736kcal 27.1g 19.5g
		かぼちゃのいとこ煮	小豆	三温糖	かぼちゃ	水,薄口醤油,塩	
		白菜の柚香漬け			人参,白菜,ゆず	薄口醤油	
22火	○	五目チャーハン	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	水,鶏がら,酒,塩,醤油,紹 興酒,こしょう	887kcal 40.3g 26.5g
		揚げ魚の葱ソースがけ	しいら	でん粉,薄力粉,油 ごま油,三温糖	生姜,長ねぎ,にんにく	酒,醤油,酢	
		中華風卵スープ	豆腐,鶏卵	油,でん粉,ごま油	人参,白菜,干し椎茸 生姜,長ねぎ	水,鶏がら,酒,醤油,塩,こ しょう	
フルーツヨーグルト	ヨーグルト	上白糖	みかん缶,りんご バナナ,レーズン				
23水	○	鶏肉の照焼き丼	鶏肉	精白米,米粒麦 三温糖,でん粉	生姜	水,醤油,酒,みりん,かつ おだし	815kcal 32.1g 26.5g
		大根とひじきの和風サラダ	ひじき	三温糖,油 ごま油,白ごま	キャベツ きゅうり,大根	塩,醤油,米酢,こしょう	
		五目汁	生揚げ,みそ	こんにゃく,じゃが芋	大根,人参,ごぼう	だし削り節,だし昆布, 水	
24木	○	バターロールパン		バターロールパン			855kcal 34.2g 36.8g
		ローストチキン	鶏肉		にんにく,生姜, オレンジマーレード	醤油,こしょう,白ワイ ン,塩	
		三色ピクルス		グラニュー糖	人参,きゅうり,かぶ	白ワイン,りんご酢,塩, ベイリーフ	
		野菜スープ	ベーコン	じゃが芋	人参,キャベツ 玉ねぎ,セロリ,生姜	水,鶏がら,塩,ベイリー フ	
ココアケーキ	鶏卵,牛乳	上白糖,強力粉,油 はちみつ チョコレート		ココア,ベーキングパウ ダー,みりん,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。