

# 1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	1人分 たんぱく質 脂質
8 金	○	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	水,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,ガラムマ サラ,パイルーフ,鶏がら	868kcal 26.6g 24.6g
		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	米酢,塩,こしょう,薄口醬 油	
		はるか			はるか		
9 土	○	ミートドリア	鶏肉,大豆,牛乳,チーズ	精白米,米粒麦,バター 油,薄力粉,三温糖	にんにく,玉ねぎ 人参,トマトジュース	水,塩,ターメリック,赤ワ イン,トマトピューレ,こ しょう,トマトケチャップ, 醤油,アルミグラタン皿	839kcal 29.4g 28.2g
		ジュリエンスープ	ベーコン	油	人参,キャベツ 大根,生姜	水,鶏がら,白ワイン,塩, パイルーフ,こしょう	
		ヨーグルトゼリー	寒天,ヨーグルト,牛乳	上白糖	みかん缶	水,ゼリーカップ	
12 火	○	ごはん		精白米		水	783kcal 31.9g 24.1g
		さばの山椒焼き	さば	三温糖	にんにく,生姜,長ねぎ	酒,醤油,さんしょう	
		麻婆春雨	豚肉	油,三温糖,ごま油 緑豆春雨	にんにく,生姜 干し椎茸,キャベツ もやし,人参,にら	酒,紹興酒,醤油,塩,トウバ ンジャン,鶏がら,水	
		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	
13 水	○	高菜チャーハン	鶏卵	精白米,米粒麦 ごま油,油	長ねぎ,高菜漬,人参	水,塩,こしょう,醤油,だし 削り節	911kcal 33.4g 35.0g
		坦々スープ	豚肉,みそ,豆腐	ごま油,三温糖,白ごま	生姜,にんにく 長ねぎ,白菜,にら	トウバンジャン,酒,水,鶏 がら,塩,醤油,こしょう	
		豆腐ナゲット	鶏肉,豆腐,鶏卵	薄力粉,パン粉,油	玉ねぎ	塩,こしょう,ナツメグ,水, トマトケチャップ	
14 木	○	ごはん		精白米		水	799kcal 34.2g 24.6g
		鶏肉の味噌焼き	鶏肉,みそ		生姜	塩麹,醤油,酒,みりん	
		もやしのごま和え		三温糖,白ごま	小松菜,人参,もやし	塩,醤油	
		納豆汁	豆腐,油揚げ,みそ,納豆	こんにゃく	干しすいき,大根,人参 えのき,しめじ,長ねぎ せり	水,だし削り節,だし昆布	
15 金	○	小豆ごはん	小豆	精白米,もち米		水,塩	764kcal 25.8g 20.1g
		めひかりの唐揚げ	めひかり	でん粉,油	生姜	醤油,酒	
		煮しめ	鶏肉	油,こんにゃく 里芋,三温糖	ごぼう,人参,筍 れんこん,干し椎茸	水,だし削り節,酒,みりん, 塩,醤油	
		紅白なます		三温糖,上白糖,白ごま	人参,大根	だし汁,みりん,醤油,薄口 醤油,りんご酢	
		蔵出しみかん			みかん		
18 月	○	チーズトースト	チーズ	食パン			805kcal 28.8g 33.6g
		はちみつバターコッペ		ブドウパン,バター はちみつ			
		パプリカドレッシング サラダ		三温糖,油	人参,キャベツ きゅうり,赤ピーマン 玉ねぎ	水,酢,塩,こしょう,からし (粉)	
		ニョッキの トマトソース煮	ベーコン,ツナ ヒヨコ豆,チーズ	じゃが芋,薄力粉 オリーブ油,油	人参,玉ねぎ,トマト缶 セロリ,にんにく,生姜 トマトジュース	塩,こしょう,水,鶏がら, トマトケチャップ,トマト ピューレ,中濃ソース,赤ワ イン,パイルーフ	
ネーブルオレンジ			ネーブルオレンジ				
19 火	○	ごはん		精白米		水	788kcal 33.9g 22.2g
		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	
		あじの南蛮焼き	あじ	オリーブ油,上白糖	生姜,玉ねぎ,きゅうり 赤ピーマン	酒,醤油,米酢,こしょう,塩, 紙小判	
		キャベツのおひたし	糸削り節		人参,キャベツ,小松菜	醤油,みりん	
		なめこのみそ汁 (江戸甘みそ)	油揚げ,わかめ,みそ	じゃが芋	なめこ	だし削り節,だし昆布,水	



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人分 たんぱく質 脂質
20 水	○	焼きそばナポリタン	豚肉,ウィンナー,牛乳 生クリーム,鶏卵	油,中華麺	玉ねぎ,ピーマン マッシュルーム	酒,塩,こしょう,トマトケ チャップ,アルミマドレー ヌ皿	806kcal 28.4g 27.8g
		人参ドレッシングサラダ	ヒヨコ豆	三温糖,油	人参,キャベツ きゅうり,玉ねぎ	水,りんご酢,塩,こしょう, からし(粉)	
		二色ゼリーポンチ	寒天	上白糖	アセロラジュース オレンジジュース みかん缶,りんご	水,白ワイン	
21 木	○	ピピンパ丼	豚肉,鶏卵	精白米,米粒麦,ごま油 三温糖,油,上白糖	にんにく,生姜,長ねぎ もやし,小松菜,人参	水,醤油,コチュジャン,塩, 紙小判	882kcal 34.5g 31.0g
		韓国風肉じゃが	豚肉	じゃが芋,こんにゃく 三温糖,白ごま,油	にんにく,人参,玉ねぎ 赤ピーマン,長ねぎ	コチュジャン,酒,醤油,水	
		ワカメスープ	わかめ	白ごま,ごま油	生姜,人参,長ねぎ	水,鶏がら,塩,こしょう,醬 油	
22 金	○	ライスバーガー いか天	いか,鶏卵,のり	精白米,もち米,ごま油 薄力粉,油,三温糖		水,だし昆布,酒,醤油,塩,薄 口醤油,だし削り節,みり ん,バーガー袋	828kcal 32.1g 24.7g
		貝だくさんみそ汁	生揚げ,みそ		大根,白菜,人参 しめじ,長ねぎ	だし削り節,だし昆布,水	
		ナタデココヨーグルト	ヨーグルト	上白糖	みかん缶,りんご ナタデココ,レーズン		
25 月	○	焼きおにぎり		精白米,ごま油,白ごま		水,だし昆布,醤油,かつお だし,みりん	823kcal 41.3g 25.2g
		さけの塩焼き	さけ				
		芋煮	牛肉,生揚げ	油,里芋,こんにゃく 三温糖	ごぼう,しめじ エリンギ,長ねぎ	醤油,酒,水,だし昆布,だし 削り節,塩	
		浅漬け			小松菜,キャベツ,人参	塩,薄口醤油,だし昆布	
26 火	○	きしめん	煮干し,ちくわ,油揚げ	きしめん	大根,ごぼう,小松菜	水,だし昆布,だし削り節, みりん,塩,薄口醤油	820kcal 30.3g 26.6g
		ののこめし	油揚げ,鶏肉	もち米,こんにゃく 三温糖,でん粉	人参,干し椎茸,蓮根	かつおだし,醤油,塩,酒,み りん,つまようじ,水	
		金時芋のかき揚げ	鶏卵	さつま芋,薄力粉,油	人参,玉ねぎ	水,塩	
		スイートスプリング			スイートスプリング		
27 水	○	レモンライス		精白米,米粒麦,バター	レモン	水,塩	875kcal 25.5g 26.4g
		スープカレー	鶏肉,うすら卵	油,じゃが芋 バター,米粉	生姜,にんにく,人参 かぼちゃ,蓮根,セロリ 玉ねぎ,しめじ,トマト缶	塩,こしょう,タイム,バジ ル,紙小判,鶏がら,水,醤油, オールスパイス,パイルー フ,カレー粉	
		野菜サラダ		三温糖,油	人参,キャベツ,玉ねぎ きゅうり,にんにく ホールコーン	水,りんご酢,塩,こしょう, 粒マスタード	
サンふじりんご			サンふじりんご				
28 木	○	カツおめし	かつお,のり	精白米,でん粉 油,三温糖	生姜	水,酒,醤油,みりん,一味唐 辛子	843kcal 35.8g 21.0g
		ぐる煮	生揚げ	こんにゃく,里芋 三温糖	ごぼう,大根,人参,椎茸	だし削り節,水,酒,薄口醬 油	
		ゆずポン酢のジュレサラダ	アガー		赤ピーマン,黄ピーマン キャベツ,きゅうり,ゆず	塩,薄口醤油,だし削り節, 水	
じゃが芋とわかめのみそ汁	豆腐,わかめ,みそ	じゃが芋		水,だし削り節,だし昆布			
29 金	○	ミルクパン		ミルクパン			847kcal 36.8g 31.5g
		フィッシュ&チップス	たら,鶏卵	薄力粉,でん粉 油,じゃが芋		塩,こしょう,ベーキングパ ウダー,水	
		トマトドレッシングサラダ		三温糖,油	人参,玉ねぎ キャベツ,きゅうり	トマトピューレ,水,りんご 酢,塩,こしょう,からし(粉)	
		ポトフ	鶏肉		人参,白菜,玉ねぎ しめじ,生姜	白ワイン,鶏がら,パイルー フ,水,塩,こしょう	
アップルケーキ	鶏卵,牛乳	上白糖,薄力粉,バター	りんご	ベーキングパウダー			

※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。