

2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
1月	○	ごはん		精白米		水	834kcal 25.8g 27.5g
		卵の八宝焼き	ハム,鶏卵	油,三温糖	生姜,玉ねぎ,人参 小松菜,干し椎茸 長ねぎ	塩,醤油	
		里芋の揚げ出し		里芋,でん粉,油,三温糖		塩,醤油,みりん,だし 削り節,水	
		野菜の香味醤油和え	わかめ	ごま油,白ごま	キャベツ,きゅうり 長ねぎ,にんにく	醤油	
大根と油揚げのみそ汁	生揚げ,みそ		大根,大根葉	水,だし削り節,だし 昆布			
2月	○	ごはん		精白米		水	914kcal 36.9g 31.2g
		いわしのカレーフライ	いわし,鶏卵	薄力粉,パン粉,油		塩,こしょう,カレー粉, 水,中濃ソース,ウス ターソース	
		五目豆	鶏肉,大豆	油,こんにゃく,三温糖	人参,ごぼう	水,だし削り節,醤油, みりん	
		大根サラダ	みそ	油,ごま油 三温糖,白ごま	大根,人参,きゅうり	米酢,醤油	
		みそドレッシング	豆腐,わかめ,みそ		しめじ	だし削り節,だし昆 布,水	
		豆腐とわかめのみそ汁			いちご	紙皿	
3月	○	ガーリックトースト		食パン,オリーブ油	にんにく	塩,紙ナフキン	817kcal 35.2g 34.9g
		ビーフシチュー	牛肉	油,バター,薄力粉	にんにく,玉ねぎ 人参,マッシュルーム トマトジュース,生姜	赤ワイン,塩,こしょう, バター,パプリカ,トマ トケチャップ,中濃ソース, 醤油,水,鶏がら,インスタ ントコーヒー	
		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	米酢,塩,こしょう,薄 口醤油	
		いよかん			いよかん		
4月	○	ごはん		精白米		水	814kcal 33.7g 19.9g
		さわらのみそだれかけ	さわら,みそ	油,三温糖,でん粉	生姜	塩,酒,醤油,みりん,水	
		油揚げと小松菜の煮びたし	油揚げ	三温糖	小松菜,人参,しめじ	水,だし削り節,酒,み りん,醤油	
		かぼちゃのそぼろ煮	鶏肉	油,三温糖,でん粉	かぼちゃ	水,だし削り節,酒,醤油	
ボンカン			ぼんかん				
5月	○	オニオンライス		精白米,油	玉ねぎ	水,鶏がら,塩,こしょう	871kcal 39.7g 22.5g
		たこのトマト煮	ベーコン,たこ,チーズ	オリーブ油,じゃが芋	にんにく,玉ねぎ 赤ピーマン,ピーマン 人参,しめじ,トマト缶	トマトピューレ,ウスター ソース,中濃ソース,醤油, 塩,こしょう,鶏がら,水, オレガノ	
		人参ドレッシングサラダ		三温糖,油	ブロッコリー,玉ねぎ キャベツ,きゅうり,人参	水,酢,塩,こしょう,から し(粉)	
		ストロベリーヨーグルト	ヨーグルト	上白糖	いちごジャム	赤ワイン	
8月	○	ごはん		精白米		水	832kcal 35.9g 18.6g
		鶏天	鶏肉,鶏卵	油,三温糖 ごま油,薄力粉	生姜,にんにく	醤油,酒,塩,こしょう,水	
		白菜の磯和え	のり		小松菜,白菜,もやし	醤油	
		えのきとわかめのみそ汁	油揚げ,わかめ,みそ		えのき	水,だし削り節,だし 昆布	
いきなり団子	小豆	三温糖,薄力粉,白玉粉 上白糖,さつま芋		塩,水,紙皿			
9月	○	高野そぼろ丼	豚肉,高野豆腐	精白米,米粒麦,三温糖	人参,生姜	水,だし削り節,みりん, 酒,醤油	835kcal 30.4g 24.1g
		小あじの唐揚げ	小あじ	でん粉,油		酒,塩,こしょう	
		白玉団子汁	豆腐,鶏肉	白玉粉	大根,人参,しめじ 小松菜,長ねぎ	水,酒,だし昆布,だし 削り節,醤油,塩,みりん	
		いよかん			いよかん		
10月	ミルク クッキー	ミルクティー	牛乳	三温糖		水,紅茶	827kcal 28.7g 29.5g
		オムライス	鶏肉,鶏卵	精白米,バター 油,三温糖	生姜,にんにく,セロリ 玉ねぎ,トマト缶	水,鶏がら,塩,こしょう, パプリカ,白ワイン,ト マトケチャップ	
		クルトンサラダ	ベーコン	油,食パン,オリーブ油	人参,キャベツ きゅうり,玉ねぎ	米酢,こしょう,塩	
		蔵出しみかん			蔵出しみかん		

※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	1人分 たんぱく質 脂質
12月	○	菜の花とベーコンの スープ,バゲティ	ベーコン	油,スバゲティ オリーブ油	にんにく,玉ねぎ,しめじ エリンギ,赤ピーマン 生姜,菜の花	水,鶏がら,塩,ベイリー フ,こしょう	871kcal 25.8g 30.2g
		イタリアンサラダ		じゃが芋,油	人参,キャベツ,玉ねぎ ホールコーン,枝豆 黄ピーマン 赤ピーマン	米酢,塩,こしょう	
		オレンジと紅茶のケーキ	鶏卵	上白糖,薄力粉,バター	オレンジジュース オレンジマーマレード	紅茶,パーキングパウ ダー	
15月	○	ごはん		精白米		水	779kcal 30.3g 23.4g
		いかと厚揚げの チリソース炒め	いか,生揚げ	油,三温糖,油,でん粉	にんにく,生姜,長ねぎ	塩,酒,トマトケチャ ップ,パプリカ	
		大根のピリ辛漬け		ごま油	大根,人参,きゅうり	塩,米酢,醤油,ラー油	
		キャベツの中華スープ	鶏卵	ごま油	キャベツ,人参 生姜,干し椎茸,玉ねぎ	水,鶏がら,酒,塩,醤油	
16月	○	五目あんかけそば	豚肉,うずら卵	油,中華種 三温糖,でん粉	生姜,人参,玉ねぎ,筍 干し椎茸,白菜,もやし	塩,こしょう,醤油,酒,鶏 がら,水	834kcal 31.0g 29.5g
		モヤシのゴマ和え		三温糖,白ごま	人参,もやし	醤油	
		ポテトのケチャップあえ	みそ	油,じゃが芋,バター		トマトケチャップ	
17月	○	ごぼうのガーリックライス		精白米,米粒麦 油,バター	にんにく,ごぼう	水,塩,こしょう,醤油	907kcal 31.0g 32.6g
		焼き豆腐のラザニア	焼き豆腐,豚肉 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,塩,こしょう, トマトピューレ,トマトケ チャップ,中濃ソース,ナツ メグ,ベイリーフ	
		コールスローサラダ		油	人参,キャベツ ホールコーン,玉ねぎ	米酢,塩,こしょう	
		りんご			りんご		
18月	○	ごはん		精白米		水	718kcal 30.6g 17.4g
		さけのホイル焼き	さけ,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,カットホイル	
		ジャガ芋の金平	ちくわ	油,こんにゃく,三温糖 じゃが芋,ごま油	ごぼう,人参	かつおだし,みりん,醬 油	
		すまし汁	生揚げ		大根,人参,長ねぎ	水,だし昆布,だし削 り節,塩,醤油,みりん	
19月	○	豚キムチ丼	豚肉,生揚げ	精白米,米粒麦, ごま油 三温糖,でん粉	キムチ,玉ねぎ,にら	水,酒,醤油	842kcal 28.3g 30.1g
		三色ナムル		ごま油	小松菜,人参,もやし	塩	
		ねぎ塩わかめスープ	鶏肉,わかめ	白ごま,トック	人参,生姜,長ねぎ	塩,こしょう,鶏がら,水	
22月	○	ごはん		精白米		水	906kcal 31.1g 30.2g
		和風卵焼き	鶏肉,鶏卵	油,三温糖	玉ねぎ	酒,塩,醤油	
		切干大根の炒め煮	油揚げ	油,三温糖,ごま油	切干大根,人参	醤油,塩	
		豚汁	豚肉,油揚げ,みそ	こんにゃく,じゃが芋	大根,人参,ごぼう	水,だし削り節,だし 昆布	
オレンジゼリー	寒天	上白糖	みかん缶 オレンジジュース	水,ゼリーカップ			
24月	○	セサミビスキューパン	鶏卵	丸パン,バター,三温糖 白ごま,薄力粉 はちみつ		ラム酒	875kcal 28.5g 39.1g
		じゃが芋の米粉シチュー	鶏肉,ヒヨコ豆 牛乳,豆乳,チーズ	オリーブ油,じゃが芋 油,米粉,バター	にんにく,人参 玉ねぎ,生姜	白ワイン,醤油,塩,こし ょう,ベイリーフ,水,鶏が ら	
		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,こしょう,塩	
25月	○	バラ焼き丼	牛肉	精白米,米粒麦 はちみつ	りんご,にんにく 生姜,玉ねぎ	水,酒,醤油,コチュジャ ン	963kcal 23.8g 43.8g
		浅漬け			キャベツ,人参	塩,薄口醤油,だし昆 布	
		すまし汁			大根,人参,うど,長ねぎ	塩,醤油,みりん,水,だし 昆布,だし削り節	
26月	○	麦ご飯		精白米,米粒麦		水	798kcal 29.6g 28.3g
		ひじき入り鶏そぼろ	ひじき,鶏肉	三温糖	生姜	だし汁,醤油,酒	
		さばの西京焼き	さば,みそ			醤油,酒,みりん	
		大根ときゅうりの風味漬け			きゅうり,人参 大根,生姜	塩	
かき玉汁	豆腐,鶏卵	でん粉	人参,玉ねぎ	水,だし昆布,だし削 り節,塩,醤油			