

# 3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月	○	麻婆丼★	豚肉,みそ,豆腐	精白米,米粒麦,油 三温糖,でん粉,ごま油	にんにく,生姜 長ねぎ,にら	水,豆板醤,コチュジャン, 塩,紹興酒,醤油,鶏がら	841kcal 34.0g 25.1g
		もやしと小松菜のナムル		ごま油	小松菜,人参,もやし	醤油,ラー油	
		わかめと卵の中華スープ	わかめ,鶏卵		人参,生姜	鶏がら,水,塩,こしょう, 醤油	
		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	
2火	○	ごはん		精白米		水	732kcal 36.2g 16.1g
		カレージャコふりかけ	ちりめんじゃこ	油	にんにく,玉ねぎ	塩,カレー粉	
		いかのネギソースがけ★	いか	油,三温糖	生姜,長ねぎ にんにく	酒,醤油,米酢,水	
		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	
		じゃが芋と油揚げのみそ汁	生揚げ,みそ	じゃが芋	人参,しめじ	だし削り節,だし昆布, 水	
3水	○	鮭散らし★	さけ,鶏卵,のり	精白米,上白糖,白ごま	生姜,枝豆	水,酒,だし昆布,酢,塩,薄 口醤油,みりん	842kcal 32.7g 25.5g
		野菜のうま煮	生揚げ	油,こんにゃく,三温糖	ごぼう,人参,筍,蓮根 大根,干し椎茸 サヤエンドウ	水,だし削り節,酒,塩,醤油	
		すまし汁	油揚げ		大根,人参 長ねぎ,えのき	水,だし昆布,だし削り 節,塩,醤油,みりん	
		ひな祭りデザート★	寒天,牛乳,生クリーム	上白糖,白玉粉	いちご	水,ラム酒,ゼリーカッ プ,抹茶	
4木	○	大山おこわ★	鶏肉	精白米,もち米,油 三温糖,さつま芋	人参,たけのこ,蓮根	水,酒,だし削り節,薄口 醤油,醤油,塩,みりん	738kcal 29.6g 19.5g
		いかと大根の煮物	いか	三温糖,里芋	人参,大根	水,だし削り節,みりん, 塩,醤油,酒	
		大根のゆかり漬			大根,人参,ゆかり粉	塩	
		茶碗蒸し★	鶏肉,鶏卵,ちくわ	三温糖	干し椎茸,人参,小松菜	水,だし昆布,だし削り節, 酒,醤油,塩,ゼリーカップ	
郷土料理 鳥取県	○	はるか★			はるか		
		キャベツと ベーコンの Pasta	ベーコン	油,スパゲティ オリーブ油	にんにく,玉ねぎ しめじ,赤ピーマン 生姜,キャベツ	水,鶏がら,塩,ベイリー フ,こしょう	
		ピーンズサラダ	ヒヨコ豆,大豆	油,三温糖	枝豆,人参,玉ねぎ ホールコーン	米酢,塩,こしょう,薄口 醤油	
5金	○	かぼちゃドーナツ★	豆腐,豆乳	薄力粉,上新粉 三温糖,油	かぼちゃ	ベーキングパウダー,塩	842kcal 25.3g 31.5g
		ごはん		精白米		水	
		厚焼き卵★	鶏卵	油,三温糖		だし汁,塩,醤油	
		さわらのから揚げ	さわら	でん粉,油	生姜	酒,醤油	
8月	○	青菜の辛し和え			小松菜,もやし,人参	醤油,からし(粉)	738kcal 28.4g 21.4g
		三つ葉のすまし汁	かまぼこ		大根,人参 みつば,長ねぎ	水,だし昆布,だし削り 節,塩,醤油,みりん	
		いちご			いちご		
		かつカレー★	豚肉,鶏卵	精白米,米粒麦,油 じゃが芋,薄力粉 パン粉,油	にんにく,生姜,玉ねぎ 人参,セロリ,トマト缶	水,カレー粉,鶏がら,豚骨, 塩,こしょう,オールスパ イス,ベイリーフ,ウスター ソース	
9火	○	こんにゃくサラダ		こんにゃく,ごま油 白ごま	大根,人参	醤油,米酢,塩,こしょう	924kcal 26.5g 30.1g
		りんご★			りんご		
		めだいの西京焼き★	メダイ,みそ			醤油,酒,みりん	
10水	○	肉じゃが★	豚肉	油,こんにゃく じゃが芋,三温糖	玉ねぎ,人参 さやいんげん	だし削り節,水,酒,塩,醤油, みりん	771kcal 30.8g 17.7g
		浅漬			キャベツ,人参,大根	塩,薄口醤油,だし昆布	
		ごはん		精白米		水	
		肉じゃが★	豚肉	油,こんにゃく じゃが芋,三温糖	玉ねぎ,人参 さやいんげん	だし削り節,水,酒,塩,醤油, みりん	

※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	I類たんぱく質 脂質
11木	○	生姜ごはん★	油揚げ	精白米	生姜	水,酒,塩,薄口醤油,だし 昆布	859kcal 26.4g 26.7g
		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,水	
		かぼちゃコロッケ★		バター,三温糖,薄力粉 パン粉,油	かぼちゃ	醤油,水	
		白菜の磯和え	のり	白ごま	小松菜,白菜,もやし	醤油	
		豆腐とわかめの味噌汁	豆腐,わかめ,みそ,みそ		えのき,長ねぎ	水,だし削り節,だし昆 布	
12金	○	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	825kcal 25.6g 40.2g
		きな粉トースト★	きな粉	食パン,バター,三温糖			
		じゃが芋の米粉シチュー★	鶏肉,牛乳,豆乳,チーズ	油,じゃが芋,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,鶏がら	
		トマトドレッシングサラダ	ヒヨコ豆,ハム	三温糖,油	人参,キャベツ きゅうり,玉ねぎ	トマトピューレ,水,りんご 酢,塩,こしょう,からし(粉)	
15月	○	しょうゆラーメン★	さば節	中華麺,油,ごま油	もやし,玉ねぎ 生姜,にんにく	塩,こしょう,醤油,みりん, 鶏がら,豚骨,だし昆布,水	800kcal 30.4g 27.7g
		揚げ餃子★	豚肉,大豆	ぎょうざの皮,ごま油, 三温糖,でん粉,油	キャベツ,長ねぎ,にら にんにく,生姜	塩,こしょう,醤油	
		キャベツのピリ辛漬		ごま油	キャベツ,人参,小松菜	塩,米酢,醤油,ラー油	
		杏仁豆腐★	寒天,牛乳,生クリーム	上白糖	みかん缶	水	
16火	○	ごはん		精白米		水	928kcal 34.4g 37.8g
		さばの南蛮焼き	さば	油,三温糖	生姜,長ねぎ	醤油,酒,米酢,水	
		ひじきの和風サラダ	ひじき,ツナ	三温糖,ごま油,白ごま	蓮根,キャベツ,人参	醤油,米酢,塩	
		なめこのみそ汁	生揚げ,みそ	じゃが芋	人参,なめこ	水,だし削り節,だし昆 布	
17水	○	関西風きつねうどん★	鶏肉,油揚げ	うどん,三温糖	しめじ,大根,人参	水,だし昆布,煮干しだし, だし削り節,みりん,塩,薄 口醤油,酒,醤油	839kcal 34.5g 31.7g
		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	
		ぼたもち	きな粉	もち米,上白糖		水,塩,紙皿	
18木	○	赤飯	ささげ	精白米,もち米,黒ごま		水	906kcal 35.2g 28.7g
		鶏肉の唐揚げ★	鶏肉	薄力粉,でん粉,油	生姜,にんにく	水,こしょう,塩,酒,醤油	
		野菜の梅あえ		三温糖,ごま油,白ごま	小松菜,もやし 人参,練り梅	薄口醤油,酢	
卒業 進級 お祝い 献立	○	沢煮碗		でん粉	大根,人参 えのき,長ねぎ	塩,醤油,みりん,水,だし昆 布,だし削り節,だし削り節	910kcal 34.5g 31.4g
		お祝いケーキ	鶏卵,牛乳 ホイップクリーム	上白糖,強力粉,油 はちみつ	いちご	ベーキングパウダー, みりん,紙皿	
		ごはん		精白米		水	
22月	○	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	910kcal 34.5g 31.4g
		ひじきとキャベツの炒め煮	ひじき,油揚げ	油,こんにゃく,三温糖	人参,キャベツ	水,だし削り節,酒,みり ん,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,しめじ	水,だし削り節,だし昆 布	
23火	○	甘夏みかん			甘夏みかん		825kcal 46.5g 21.0g
		ごはん		精白米		水	
		小あじの唐揚げ	小あじ	でん粉,油		酒,塩,こしょう	
		焼肉サラダ	豚肉	油,ごま油,三温糖 白ごま	にんにく,生姜,人参, きゅうり,もやし	酒,醤油,米酢,ラー油	
24水	○	いかのつみれ汁	いか,鶏卵	でん粉,こんにゃく	生姜,人参,ごぼう,大根, しめじ,長ねぎ,小松菜	水,だし昆布,だし削り 節,塩,醤油,みりん	740kcal 29.2g 24.5g
		ピザトースト★	ベーコン,チーズ	食パン,油	トマト缶,にんにく,玉ね ぎ,マッシュルーム,ピーマ ン	塩,こしょう,ベイリー フ,オレガノ,タバスコ	
		ジャムサンド★		食パン	いちごジャム		
		ジャガ芋と 白菜のベーコン煮	豚肉,ベーコン	油,じゃが芋	人参,玉ねぎ,白菜,生姜	白ワイン,塩,こしょう, ベイリーフ,鶏がら,水	
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				