

4月 給食献立表



令和3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 木	○	三色丼	鶏卵,鶏肉	精白米,油,上白糖,三温糖,ごま油,白ごま	しょうが,小松菜,もやし	水,塩,酒,醤油,紙小判	796kcal 32.3g 25.3g
		五色汁	鶏肉,豆腐	でん粉	人参,大根,えのき,しょうが,長ねぎ	水,だし昆布,だし削り節,塩,薄口醤油	
		カルピスゼリー	寒天,カルピス		いちご	水,ゼリーカップ	
9 金	○	おにぎり(塩・わかめ)	わかめごはんの素	精白米,白ごま		水,だし昆布,塩	843kcal 29.3g 27.7g
		ねぎのだし巻き卵	鶏卵	油,三温糖	こねぎ	だし汁,塩,醤油	
		豚汁	豚肉,豆腐,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	
		わかめの香味醤油和え	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	
12 月	○	ハヤシライス	豚肉	バター,精白米,油,薄力粉	玉ねぎ,にんにく,人参,しめじ,トマトジュース,しょうが	だし汁,赤ワイン,塩,こしょう,ベイリーフ,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	852kcal 29.1g 22.4g
		ビーンズサラダ	ヒヨコ豆,大豆	油,三温糖	枝豆,人参,ホールコーン,きゅうり,玉ねぎ	米酢,塩,こしょう,薄口醤油	
		春のフルーツゼリー	寒天	上白糖	みかん缶,いちご	水,白ワイン,ゼリーカップ	
13 火	○	オムレツサンドパン	鶏卵,牛乳,生クリーム,ウィンナー	国内産小麦粉パン,バター	玉ねぎ	塩,こしょう,トマトケチャップ	883kcal 32.4g 35.0g
		白菜のチャウダー	鶏肉,牛乳,生クリーム	油,バター,薄力粉	人参,玉ねぎ,白菜,しめじ,しょうが	水,鶏がら,ベイリーフ,白ワイン,塩,こしょう	
		2色ポテトと大豆のから揚げ	大豆	油,じゃが芋,さつまい,薄力粉,強力粉		塩	
14 水	○	ごはん		精白米,米粒麦		水	879kcal 32.4g 33.0g
		さばの味噌煮	さば,みそ	三温糖,でん粉	しょうが,にんにく	水,みりん,酒,醤油	
		かぶと生揚げの煮物	生揚げ	こんにゃく,三温糖	かぶ,人参,かぶの葉	かつおだし,塩,醤油,みりん	
		こんにゃくの土佐煮	糸削り節	油,こんにゃく,三温糖		醤油	
15 木	○	ひじきチャーハン	ひじき,豚肉	精白米,米粒麦,ごま油,三温糖,油	人参,長ねぎ	醤油,水,酒,塩,こしょう	934kcal 34.3g 33.7g
		肉団子スープ	鶏肉,みそ	ごま油,でん粉,油,三温糖,緑豆春雨,白ごま	しょうが,玉ねぎ,白菜,にら	酒,水,鶏がら,塩,醤油,紹興酒,こしょう,塩	
		フルーツヨーグルト	ヨーグルト	上白糖	みかん缶,りんご,レーズン		
16 金	○	ごはん		精白米		水	782kcal 38.0g 18.3g
		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	
		あじのネギソースがけ	あじ	油,三温糖	しょうが,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	
		清見オレンジ			清美オレンジ		
19 月	○	ごまゆかりごはん		精白米,白ごま	ゆかり粉	水	790kcal 27.2g 23.4g
		揚げ出し豆腐	豆腐	米粉,油	しょうが,大根	だし削り節,水,醤油,みりん	
		磯和え	のり	白ごま	小松菜,白菜,もやし	醤油	
		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	
		ブラッドオレンジ			ブラッドオレンジ		
20 火	○	筍ごはん	油揚げ	精白米,三温糖	人参,たけのこ	水,だし昆布,酒,塩,醤油,だし削り節,みりん,塩	748kcal 26.4g 24.6g
		きびなごの唐揚げ	きびなご	でん粉,油		酒,塩,こしょう	
		フキと生揚げの煮物	生揚げ	三温糖,こんにゃく	人参,ふき	かつおだし,みりん,塩,醤油,酒,水	
		野菜の梅おかか和え	糸削り節	ごま油	きゅうり,もやし,人参,梅干し	醤油,米酢,みりん	
		河内晩柑			河内晩柑		



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
21 水	○	ソース焼きそば	豚肉	油,中華麺	しょうが,玉ねぎ,人参, キャベツ,もやし	紹興酒,ウスターソース, 塩,こしょう,オイスター ソース,醤油	791kcal 28.7g 18.9g
		きゅうりと大根の 変わり漬け		ごま油	きゅうり,大根	塩,醤油,カレー粉	
		2色ゼリーポンチ	寒天,牛乳	上白糖,白玉粉	オレンジジュース,パイ ン缶	水,白ワイン	
22 木	○	ベーコンとアスパラガスの ピラフ	ベーコン	精白米,油	玉ねぎ,赤ピーマン,ア スパラガス	だし汁,塩,こしょう,白 ワイン	856kcal 25.8g 28.8g
		トマトパスタサラダ	ヒヨコ豆,いか	スパゲティ,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)	
		南瓜とじゃが芋の ポタージュ ミルクゼリー イチゴソース	牛乳,生クリーム	油,じゃが芋	かぼちゃ,玉ねぎ,セロ リ	鶏がら,ベイリーフ,水, 塩,こしょう	
23 金	○	ごはん		精白米		水	794kcal 35.5g 20.1g
		いかの天ぷら	いか,鶏卵	でん粉,薄力粉,油	しょうが	酒,塩	
		若竹煮	わかめ	三温糖	たけのこ	水,だし削り節,みりん, 塩,醤油,紙皿	
		小松菜のみそ汁	みそ	じゃが芋	しめじ,小松菜	水,だし削り節,だし昆 布	
26 月	○	フレンチトースト	鶏卵,牛乳	国内産小麦粉食パン,三 温糖,バター		バニラエッセンス	827kcal 30.8g 36.2g
		ミートボールのトマト煮	豚肉,鶏肉,鶏卵,高野豆 腐,ヒヨコ豆	三温糖,油,じゃが芋,バ ター,薄力粉	玉ねぎ,しょうが,人参, セロリ,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	
		グリーンサラダ		油,オリーブ油,三温糖	ブロッコリー,キャベ ツ,きゅうり,玉ねぎ	米酢,こしょう,赤ワイ ン,塩	
27 火 郷土料理 宮城県	○	鶏ごぼうご飯	鶏肉	精白米,油,三温糖	ごぼう,人参,しょうが	水,醤油,だし昆布,酒,み りん	866kcal 34.6g 28.2g
		切干大根入り卵焼き	鶏肉,鶏卵	油,三温糖	長ねぎ,切干し大根	酒,塩,醤油	
		けんちん汁	豆腐	油,ごま油,里芋	人参,大根,長ねぎ,小松 菜	水,だし昆布,だし削り 節,塩,醤油	
		ずんだ餅	豆腐	白玉粉,上白糖	枝豆	塩,ゼリーカップ	
28 水	○	ごはん		精白米		水	848kcal 31.2g 30.7g
		鮭の和風ムニエル	さけ	薄力粉,油,バター,三温 糖	レモン果汁,にんにく	塩,こしょう,酒,醤油	
		新玉ねぎドレッシングの サラダ キャベツとベーコンの みそ汁	わかめ ベーコン,みそ	三温糖,油 じゃが芋	トマト,きゅうり,ス ナップエンドウ,玉ねぎ キャベツ,玉ねぎ,しめ じ	酒,みりん,米酢,醤油,塩 水,だし削り節,だし昆 布	
30 金 端午の 節句	○	中華風おこわ	豚肉,ほたてがい	精白米,もち米,ごま油, 上白糖	人参,たけのこ,干しし いたけ	水,酒,塩,オイスター ソース,醤油	815kcal 29.7g 24.6g
		かぶと春巻き	豚肉	春巻きの皮,ごま油,三 温糖,でん粉,油	キャベツ,長ねぎ,にら, にんにく,しょうが	塩,こしょう,醤油	
		四川風スープ	鶏肉,豆腐	ごま油,春雨	しょうが,人参,白菜,長 ねぎ	醤油,酒,塩,こしょう,鶏 がら,水,豆板醤	
		じゃが芋ときゅうりの 中華あえ		じゃが芋,ごま油,三温 糖,白ごま	きゅうり,人参,しょう が	酢,醤油	
		ニューサマーオレンジ			ニューサマーオレンジ		

※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。