

5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 たんぱく質 脂質
6 木	○	カレーライス	豚肉	精白米,米粒麦,油,じゃが芋,薄力粉	にんにく,生姜,玉ねぎ,人参	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,ベイリーフ,鶏がら	897kcal 27.3g 24.8g
		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	
		河内晩柑			河内晩柑		
7 金	○	筍散らし寿司	鶏卵,のり	精白米,米粒麦,上白糖,三温糖,白ごま	人参,たけのこ,干しいたけ,さやいんげん	だし昆布,水,塩,米酢,醤油,かつおだし,薄口醤油,みりん,塩	855kcal 29.7g 15.6g
		新じゃがのしぐれ煮	豚肉	油,じゃが芋,三温糖	生姜,玉ねぎ,人参	みりん,醤油,かつおだし,酒,塩	
		沢煮碗	油揚げ	こんにゃく,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	
		抹茶白玉水ようかん	寒天,こしいんげん豆あん	白玉粉	みかん缶	水,抹茶,ゼリーカップ	
10 月	○	麦ごはん		精白米,押麦		水	770kcal 35.9g 19.3g
		さけの漬け焼き	さけ	三温糖,でん粉		酒,醤油,みりん,水	
		バリバリサラダ	みそ	ワンタンの皮,油,油,ごま油,三温糖	人参,小松菜,キャベツ	酢,醤油	
		のっぺい汁	鶏肉,かまぼこ	こんにゃく,里芋,でん粉	大根,人参,しいたけ,たけのこ	水,だし昆布,だし削り節,薄口醤油,塩	
11 火	○	バターライス		精白米,バター	人参	水,塩,白ワイン	883kcal 30.5g 32.9g
		鶏肉のマスタード焼き	鶏肉	パン粉,オリーブ油		塩,こしょう,ウスターソース,粒マスタード,タバスコ	
		ラタトゥイユ	ベーコン	オリーブ油,油,三温糖	にんにく,玉ねぎ,トマト缶,ズッキーニ,なす,赤ピーマン	白ワイン,醤油,塩,こしょう,ベイリーフ	
		ポテトポタージュ	牛乳,生クリーム	じゃが芋,油	玉ねぎ,セロリ,生姜	水,鶏がら,塩,ベイリーフ,こしょう	
12 水	○	バターロールパン		バターロールパン			805kcal 30.0g 35.1g
		ヤンソンさんの誘惑	アンチョビ,牛乳,生クリーム,チーズ	油,じゃが芋,薄力粉,パン粉	玉ねぎ	塩,こしょう,だし汁,アルミグラタン皿	
		トマトスープ	鶏肉,白いんげん豆	油	にんにく,セロリ,玉ねぎ,人参,えのき,トマトジュース,トマト缶,生姜	トマトピューレ,水,鶏がら,ベイリーフ,塩,こしょう,オレガノ,みりん	
13 木	○	ごはん		精白米		水	869kcal 32.4g 25.2g
		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	
		白身魚の春巻き	たら	春巻きの皮,油	生姜,しそ	酒,塩,こしょう	
		ねぎ塩サラダ	わかめ	ごま油,白ごま	キャベツ,きゅうり,にんにく,長ねぎ,レモン果汁	塩	
14 金	○	なめこのみそ汁	生揚げ,わかめ,みそ	じゃが芋	なめこ	だし削り節,だし昆布,水	851kcal 31.5g 30.8g
		山菜おこわ	鶏肉,油揚げ	精白米,もち米,油,上白糖	ごぼう,人参,たけのこ,ぜんまい,干しいたけ	水,酒,塩,醤油	
		ししゃもの香味揚げ	ししゃも	薄力粉,油	生姜	酒,さんしょう,水,塩,醤油	
		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	
17 月	○	豆腐とえのき草のみそ汁	豆腐,わかめ,みそ		えのき	だし削り節,だし昆布,水	816kcal 30.0g 28.9g
		ごはん		精白米		水	
		さばのねぎみそがけ	さば,みそ	三温糖,白ごま	生姜,長ねぎ	酒,みりん,醤油	
		油揚げと小松菜の煮びたし	生揚げ	三温糖	えのき,小松菜,人参	水,だし削り節,酒,みりん,醤油	
かき玉汁	なると,豆腐,鶏卵	でん粉		人参,長ねぎ,ほうれん草	水,だし昆布,だし削り節,塩,醤油		

※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 たんぱく質 脂質
19 水	○	五目うどん	豚肉,油揚げ	油,里芋,うどん	ごぼう,人参,大根,長ねぎ	水,だし昆布,だし削り節,みりん,塩,醤油	785kcal 35.4g 31.8g
		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	
		ごま和え		三温糖,白ごま	人参,もやし,小松菜	醤油	
		雪中甘夏			雪中甘夏みかん		
20 木	○	ごはん		精白米		水	823kcal 28.9g 28.4g
		卵の八宝焼き	ハム,鶏卵	油,三温糖	玉ねぎ,たけのこ,干しいたけ,長ねぎ,生姜	酒,塩,醤油	
		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	
		豚汁	豚肉,豆腐,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	
21 金	○	グリーンピースご飯		精白米	グリーンピース	水,酒,塩,だし昆布	852kcal 32.6g 24.2g
		アジフライ	あじ	油,薄力粉,パン粉		塩,こしょう,白ワイン,水,中濃ソース,ウスターソース,からし(粉)	
		春雨サラダ	鶏卵	緑豆春雨,三温糖,ごま油,白ごま,油,上白糖	人参,きゅうり,キャベツ	米酢,塩,醤油	
		玉葱と生揚げのみそ汁	生揚げ,わかめ,みそ		人参,玉ねぎ	水,だし削り節,だし昆布	
24 月	○	ごはん		精白米		水	859kcal 35.9g 24.8g
		いかの味天	いか	薄力粉,三温糖,ごま油,油	にんにく,生姜	醤油,酒,水,ベーキングパウダー	
		ひじきの炒め煮	鶏肉,ひじき,油揚げ	油,こんにゃく,三温糖	人参	水,だし削り節,酒,みりん,醤油,塩	
		豆腐とわかめの味噌汁	豆腐,わかめ,みそ		人参,玉ねぎ	水,だし昆布,だし削り節	
25 火	○	ジャンバラヤ	ウィンナー	精白米,油	生姜,にんにく,セロリ,玉ねぎ,トマト缶,赤ピーマン,黄ピーマン	水,鶏がら,チリパウダー,塩,こしょう,パプリカ	840kcal 27.3g 34.4g
		スペイン風オムレツ	ベーコン,ウィンナー,鶏卵,牛乳	オリーブ油,じゃが芋	玉ねぎ,ピーマン	塩,こしょう	
		コーンポタージュ	牛乳,生クリーム	油	玉ねぎ,ホールコーン,クリームコーン	水,鶏がら,ベイリーフ,塩,ベイリーフ,こしょう	
		人参ドレッシングサラダ		三温糖,油	ブロッコリー,キャベツ,きゅうり,人参,玉ねぎ	水,酢,塩,こしょう,からし(粉)	
		メロン			メロン		
		スバゲッティミートソース	豚肉,鶏肉,大豆	油,薄力粉,オリーブ油,スバゲッティ	にんにく,玉ねぎ,人参,マッシュルーム,トマトジュース	赤ワイン,水,塩,こしょう,ナツメグ,ベイリーフ,トマトピューレ,トマトケチャップ,ウスターソース	
26 水	○	グリーンサラダ		油	ブロッコリー,キャベツ,きゅうり,玉ねぎ	米酢,こしょう,塩	906kcal 32.8g 30.1g
		河内晩柑のケーキ	鶏卵	上白糖,薄力粉,バター	河内晩柑,オレンジマレード	ベーキングパウダー	
		きな粉トースト	きな粉	食パン,バター,三温糖			
27 木	○	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	803kcal 26.5g 36.5g
		キャベツとコーンのサラダ		油	人参,キャベツ,とうもろこし,玉ねぎ	米酢,塩,こしょう	
		日向夏			日向夏		
28 金	○	ごはん		精白米		水	730kcal 31.4g 18.1g
		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,じゃが芋,三温糖,ごま油	ごぼう,人参	かつおだし,みりん,醤油	
		ずまし汁	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	
29 土	○	キーマカレー	豚肉,ヒヨコ豆	精白米,バター,油,薄力粉,じゃが芋,油	にんにく,生姜,玉ねぎ,人参,ピーマン,黄ピーマン,トマト缶,かぼちゃ	水,赤ワイン,カレー粉,トマトケチャップ,中濃ソース,ウスターソース,醤油,塩,こしょう,ガラムマサラ,クローブ,インスタントコーヒー	877kcal 24.2g 23.6g
		ビーンズサラダ	金時豆,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,ゼリーカップ	
		ミルクゼリー	寒天,牛乳	上白糖	ブルーベリージャム	水,赤ワイン,ゼリーカップ	
		ブルーベリーソース					