

# 6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杯 - たんぱく質 脂質
1火	○	塩ラーメン	鶏肉	中華麺,ごま油,油	長ねぎ,玉ねぎ,にんにく,生姜,人参,キャベツ,もやし,にら,干し椎茸	塩,こしょう,塩麹,だし削り節,鶏がら,豚骨,だし昆布,紹興酒,水	810kcal 36.6g 22.9g
		大豆とさつま芋の甘辛揚げ	大豆	三温糖,油,でん粉,さつま芋,白ごま		醤油,みりん	
		フルーツヨーグルト	ヨーグルト	上白糖	みかん缶,バナナ,レーズン		
2水	○	ごはん		精白米		水	859kcal 27.9g 26.3g
		ししゃものカレーフライ	ししゃも	薄力粉,パン粉,油		塩,こしょう,カレー粉,米酢,水,中濃ソース	
		根菜のきんぴら	さつま揚げ	油,こんにゃく,じゃが芋,三温糖,ごま油	ごぼう,人参,れんこん	みりん,醤油	
		豆腐となめこの味噌汁	豆腐,みそ		大根,人参,なめこ小松菜,長ねぎ	水,だし削り節,だし昆布	
3木	○	ごはん		精白米		水	868kcal 31.4g 31.3g
		さばの利休焼き	さば	白ごま,黒ごま		みりん,酒,醤油	
		筑前煮	鶏肉	油,こんにゃく,里芋,三温糖	ごぼう,人参,筍,蓮根,大根,干し椎茸	水,だし削り節,酒,塩,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	
4金	○	五目チャーハン	豚肉,鶏卵	精白米,米粒麦,ごま油,三温糖,油	生姜,にんにく,長ねぎ,赤ピーマン	酒,塩,鶏がら,水,紹興酒,醤油,こしょう	795kcal 28.1g 31.7g
		中華スープ	豚肉,豆腐	油,ごま油	人参,干し椎茸,生姜,長ねぎ	水,鶏がら,酒,醤油,塩,こしょう,ラー油	
		もやしと小松菜のナムル		ごま油,白ごま	小松菜,人参,もやし	醤油	
7月	○	ごはん		精白米		水	812kcal 30.2g 26.9g
		蒸し鶏の葱ソースがけ	鶏肉	三温糖,ごま油	にんにく,生姜,長ねぎ	塩,酒,醤油,みりん,ラー油,米酢	
		じゃが芋の中華風金平	豚肉	ごま油,こんにゃく,じゃが芋,三温糖	ピーマン,人参	みりん,醤油,かつおだし	
		卵とわかめのスープ	鶏卵,わかめ	白ごま	生姜,干し椎茸,人参,長ねぎ	水,鶏がら,塩,こしょう,醤油	
8火	○	鮭のバター醤油ごはん	さけ	精白米,胚芽米,バター	サヤエンドウ	水,酒,だし昆布,醤油	800kcal 34.6g 24.5g
		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	
		ひつまみ汁	鶏肉	中力粉,油	大根,人参,白菜,ごぼうしめじ,長ねぎ,小松菜	水,酒,薄口醤油,塩,みりん,だし削り節,だし昆布	
9水	○	高野そぼろごはん	鶏肉,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	820kcal 29.3g 19.2g
		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	
		白玉スープ	鶏肉	白玉粉	生姜,人参,大根,えのき,小松菜	水,鶏がら,酒,醤油,塩	
		河内晩柑			河内晩柑		
10木	○	パングラタン	いか,牛乳,生クリーム,チーズ	食パン,オリーブ油,バター,油,薄力粉	にんにく,玉ねぎ	白ワイン,塩,こしょう,だし汁,アルミグラタン皿	768kcal 33.5g 33.6g
		ポトフ	鶏肉,ベーコン	じゃが芋	人参,キャベツ,玉ねぎ,しめじ,生姜	白ワイン,鶏がら,ベイリーフ,水,塩,こしょう	
		メロン			メロン		
11金	○	いわしのかば焼き丼	いわし	精白米,米粒麦,油,でん粉,三温糖	生姜	水,酒,醤油,かつおだし,みりん	774kcal 26.4g 19.2g
		もやしのお浸し			小松菜,人参,もやし	醤油	
		えのきと生揚げのすまし汁	生揚げ		大根,人参,えのき,長ねぎ	水,だし昆布,だし削り節,塩,醤油,みりん	
		ぶどうゼリー	寒天	上白糖	ぶどうジュース	水,ゼリーカップ	
14月	○	ピピンパ丼	豚肉,鶏卵	精白米,米粒麦,ごま油,白ごま,油,上白糖	にんにく,生姜,キムチ,長ねぎ,大豆もやし,小松菜	水,醤油,コチュジャン,トウバンジャン,塩,紙小判	868kcal 31.1g 27.5g
		じゃが芋の中華あえ		じゃが芋,ごま油,三温糖,白ごま	きゅうり,人参,生姜	酢,醤油	
		2色ゼリーポンチ	寒天	上白糖	りんごジュース,オレンジジュース	水,白ワイン	
15火	○	ごはん		精白米		水	847kcal 33.7g 24.9g
		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,醤油,トマトケチャップ,パプリカ	
		切干大根のハリハリ漬け		ごま油,三温糖,白ごま	人参,切干し大根,小松菜	塩,米酢,醤油	
		じゃが芋と油揚げのみそ汁	油揚げ,みそ	じゃが芋		だし削り節,だし昆布,水	

※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	IUPH- たんぱく質 脂質
16 水	○	セサミパン		セサミパン			742kcal 22.4g 36.1g
		チョコチップパン		チョコチップパン			
		ウィンナーとジャガ芋の ホイール焼き	ウィンナー	じゃが芋, マヨネーズ	小松菜	塩, こしょう, からし(粉), 粒 マスタード, カットホイール	
		ミネストローネ	ベーコン, いんげん豆	オリーブ油	にんにく, 玉ねぎ, 人参, セ ロリ, キャベツ, かぶ, トマ ト缶, 生姜	トマトピューレ, 塩, こしょ う, オレガノ, 鶏がら, バイ リーフ, 水	
17 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	851kcal 25.6g 26.0g
		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	
		浅漬け			キャベツ, 人参, 小松菜	塩, 薄口醤油, だし昆布	
		豆腐とわかめの味噌汁	豆腐, わかめ, みそ		えのき, 長ねぎ	水, だし削り節, だし昆 布	
18 金	○	ごまわかめごはん	わかめごはんの素	精白米, 白ごま		水	814kcal 33.1g 24.9g
		めひかりの唐揚げ	メヒカリ	油, でん粉	生姜	醤油, 酒	
		厚焼き卵	鶏卵	油, 三温糖		だし汁, 塩, 醤油	
		もやしの磯和え	のり		小松菜, 人参, もやし	醤油	
		大根と生揚げの煮物	生揚げ	こんにゃく, 三温糖	大根, 人参, 小松菜	かつおだし, 塩, 醤油, み りん	
21 月	○	鶏ごぼうピラフ	鶏肉, ベーコン	精白米, オリーブ油, 油, バター	玉ねぎ, 赤ピーマン, こ ぼう, にんにく	水, 白ワイン, 醤油, 塩, こ しょう, バイリーフ	879kcal 28.0g 35.5g
		白菜とベーコンのチャウ ダー	ベーコン, 牛乳, 生ク リーム	油, じゃが芋, バター, 薄 力粉	白菜, 玉ねぎ, 人参, 生姜	水, 白ワイン, 鶏がら, バ イリーフ, 塩, こしょう	
		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, キャベツ, 玉ねぎ	米酢, 塩, こしょう, 薄口 醤油	
22 火	○	スタミナ丼	豚肉	精白米, 米粒麦, 油, 三温糖, でん粉, 白ごま, ごま油	にんにく, 生姜, 玉ねぎ, 人 参, もやし, りんご, にら	水, 酒, みりん, コチュ ジャン, 醤油	807kcal 27.9g 21.8g
		キャベツの中華ゴマサラダ		油, ごま油, 白ごま	人参, キャベツ, ぎゅう り	米酢, 塩, 醤油, こしょう	
		すいか			すいか		
23(水) 給食なし							
24 木	○	ごはん		精白米		水	784kcal 36.5g 17.8g
		魚の麦味噌焼き	ホキ, みそ	米粒麦, 三温糖, 白ごま		酒, 醤油, みりん, 紙小判	
		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 キャベツ, もやし	酒, 醤油, 米酢, ラー油	
		じゃが芋とわかめのみそ汁	わかめ, みそ	じゃが芋	人参, 玉ねぎ	水, だし削り節, だし昆 布	
25 金	○	梅じゃこごはん	ちりめんじゃこ	精白米, 白ごま	梅干し	水, みりん, 薄口醤油	890kcal 34.9g 24.7g
		豚肉のしくれ煮	豚肉	油, こんにゃく, 三温糖, 油, でん粉, 白ごま	ごぼう, 人参, さやいん げん, 生姜	だし汁, 酒, 醤油	
		みそけんちん汁	生揚げ, みそ	油, ごま油, こんにゃく, じゃが芋	ごぼう, 人参, 大根, 干し 椎茸, 長ねぎ	水, だし削り節, だし昆 布	
		カルピスゼリー	寒天, カルピス		みかん缶	水, ゼリーカップ	
28 月	○	ルーローハン	豚肉, うすら卵	精白米, ごま油, 三温糖	にんにく, 生姜	水, 醤油, 酒, 酢, オイス ターソース	904kcal 35.6g 28.6g
		麺線(めんせん)	豚肉, 削り節(粉)	三温糖, でん粉, そうめ ん	生姜	水, 豚骨, 酒, 醤油, 塩, こ しょう	
		青菜炒め		ごま油	にんにく, 人参, 小松菜	塩	
		パイナップルケーキ	全粉乳, チーズ, 鶏卵	薄力粉, バター	パン缶	水, ベーキングパウ ダー, バニラエッセンス	
29 火	○	ごはん		精白米		水	750kcal 26.9g 23.5g
		膏のりふりかけ	糸削り節, 膏のり	白ごま		塩	
		ツナと長ネギの卵焼き	ツナ, 鶏卵	油, 三温糖	干し椎茸, 長ねぎ, 玉ね ぎ	みりん, 醤油, 酒, 塩	
		ひじきの彩煮	ひじき, ベーコン	上白糖	ピーマン, 人参, 黄ピー マン	水, 醤油, みりん	
		キャベツと油揚げのみそ汁	油揚げ, みそ		キャベツ, しめじ	水, だし削り節, だし昆 布	
30 水	○	裏越し丼	いか, ちくわ, 鶏卵	精白米, 油, 薄力粉, でん 粉, 三温糖	人参, 玉ねぎ, ゴーヤ, 生 姜	水, 塩, だし削り節, みり ん, 酒, 醤油	925kcal 30.3g 19.6g
		もやしのごま酢和え		三温糖, 白ごま	小松菜, 人参, もやし	米酢, 醤油, 塩	
		豆腐ときのこのすまし汁	豆腐	こんにゃく	人参, 大根, しめじ, えの き, 長ねぎ	水, だし昆布, だし削り 節, 塩, 醤油	
		水無月		薄力粉, 白玉粉, 上白糖, 甘納豆(あずき)		水, 紙小判	