

7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献立 - たんぱく質 脂質
1木	○	1Aリクエスト★ きな粉トースト	きな粉	食パン,バター,三温糖			
		ポークビーンズ	豚肉,ベーコン,大豆, チーズ	油,じゃが芋	セロリ,人参,玉ねぎ,生 姜	赤ワイン,水,鶏がら,塩,こ しょう,パイルーフ,トマト ピューレ,トマトケチャッ プ,ウスターソース	771kcal 31.4g 32.0g
		フレンチサラダ		油	ラディッシュ,プロッコ リー,キャベツ,きゅう り,玉ねぎ	米酢,こしょう,塩	
2金	○	麦ごはん		精白米,押麦		水	
		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	
		Cリクエスト★ さばのみそに	さば,みそ	三温糖,でん粉	生姜,にんにく	水,みりん,酒,醤油	
		キャベツと きゅうりの浅漬け			キャベツ,きゅうり	塩,薄口醤油,だし昆布	
5月	○	3Aリクエスト★ ガーリックライス		精白米,米粒麦,油,パ ター	にんにく,人参	水,塩,こしょう,醤油	
		フイヤベース	ホキ,いか	油,じゃが芋,オリーブ 油	にんにく,セロリ,玉ね ぎ,人参,トマト缶	白ワイン,塩,サフラン, こしょう,水,鶏がら	825kcal 32.3g 29.9g
		1Aリクエスト★ バイクドチーズケーキ	チーズ,生クリーム,鶏 卵	上白糖,薄力粉	レモン果汁	バナラエッセンス,紙皿	
6火	○	ごはん		精白米		水	
		さけの粒マスタード焼き	さけ	パン粉,オリーブ油		白ワイン,塩,こしょう, ウスターソース,粒マス タード	
		野菜チップサラダ	糸削り節	じゃが芋,油,ごま油,三 温糖	人参,さやいんげん,ブ ロッコリー,かぼちゃ, 蓮根,玉ねぎ	醤油,みりん,りんご酢	
		夏野菜のみそ汁	豆腐,みそ		人参,なす,ズッキーニ, しめじ	水,だし削り節,だし昆 布	
		Cリクエスト★ チョコミルクゼリー	アガー,牛乳	上白糖		水,ココア,ゼリーカッ プ	
7水	○	散らし寿司	鶏肉,高野豆腐,鶏卵,の り	精白米,上白糖,三温糖, 白ごま油	蓮根,人参,干し椎茸,か んぴょう,きゅうり	水,だし昆布,酢,塩,酒,醬 油,みりん,薄口醤油	
		七夕そうめん汁	鶏卵	でん粉,そうめん	人参,長ねぎ,オクラ	だし削り節,だし昆布, 水,塩,酒,醤油,みりん	
		天ぷら(きす・かぼちゃ)	きす,鶏卵	薄力粉,油	かぼちゃ	酒,薄口醤油,こしょう, 水,塩,紙小判	
		ゆかり和え			もやし,人参,きゅうり, ゆかり粉	塩	
七夕献立	○	パイナップル			パイナップル		
		オニオンベーコンパン	牛乳,ベーコン,チーズ	強力粉,三温糖,バター, 油	玉ねぎ	ドライイースト,ベーキン グパウダー,塩,こしょう	
		ジャガ芋と白菜のスープ煮	豚肉,ウインナー	油,じゃが芋	人参,玉ねぎ,白菜,生姜	白ワイン,塩,こしょう, パイルーフ,鶏がら,水	766kcal 28.5g 30.8g
8木	○	冷凍みかん			冷凍みかん		
		豚肉とごぼうのおこわ	豚肉,油揚げ	精白米,もち米,油	生姜,ごぼう,人参,しめ じ	水,醤油,酒,みりん,塩	
		いかのから揚げ	いか	でん粉,油	生姜	醤油,酒	
		くるまえびのから揚げ	えび	でん粉,油		酒,塩,こしょう	
		みそけんちん汁	豆腐,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	735kcal 34.2g 20.1g
9金	○	河内晩柑			河内晩柑		
		2Aリクエスト★ かき揚げうどん	大豆,鶏卵,油揚げ	油,薄力粉,でん粉,三温 糖,うどん	人参,玉ねぎ,みつば,し めじ,小松菜,長ねぎ	水,塩,だし昆布,だし削 り節,醤油,みりん	
		大根とうずらの卵の煮物	鶏肉,うずら卵,生揚げ	こんにゃく,三温糖	人参,大根,干し椎茸,小 松菜	かつおだし,酒,塩,醤油	
12月	○	2Aリクエスト★ 白玉フルーツポンチ	寒天,カルピス	白玉粉	みかん缶,メロン	サイダー,水	863kcal 27.8g 26.9g

※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献立 - たんぱく質 脂質	
13火	○	Cリクエスト★ 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,パイルーフ,鶏がら	892kcal 27.5g 22.7g	
		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	
		すいか				すいか		
14水	○	ごはん		精白米,米粒麦		水		
		魚の葱ソースがけ	シルバー	油,三温糖		生姜,長ねぎ,にんにく	酒,醤油,米酢,水	762kcal 33.7g 22.6g
		もやしのごまドレし和え		油,三温糖,白ごま,白ご ま		人参,もやし,小松菜	醤油,酢,塩,こしょう	
		かき玉汁	豆腐,わかめ,鶏卵	でん粉		人参,玉ねぎ,小松菜	水,だし昆布,だし削り 節,塩,醤油	
15木	○	ごはん		精白米		水		
		1Aリクエスト★ 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	794kcal 35.7g 22.0g
		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	
		すまし汁	生揚げ	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	
16金	○	ごはん		精白米		水		
		3Aリクエスト★ 揚げ餃子	豚肉,大豆	油,ごま油,三温糖,でん 粉,ぎょうざの皮,油		にんにく,生姜,キャベ ツ,長ねぎ,にら	塩,こしょう,醤油	903kcal 26.1g 33.0g
		大根のナムル		ごま油,三温糖,白ごま		小松菜,人参,大根	酢,醤油,塩,ラー油	
		レタスと卵の中華スープ	鶏卵	でん粉,ごま油		生姜,人参,えのき,長ね ぎ,レタス	水,鶏がら,酒,塩,こしょ う,醤油	
19月	○	3Aリクエスト★ 杏仁豆腐	寒天,牛乳,生クリーム	上白糖		みかん缶	水,白ワイン,ゼリー カップ	
		うなぎのかば焼きごはん	うなぎ,鶏卵,のり	精白米,三温糖,上白糖		生姜	水,酒,だし昆布,かつお だし,醤油,みりん,さん しょう,酢,塩	856kcal 30.9g 22.2g
		きゅうりの梅和え	かつお節	ごま油		きゅうり,梅干し	醤油,米酢,みりん	
食育 推進献立 「土用」	○	冬瓜のそぼろ煮	鶏肉	油,三温糖,でん粉		冬瓜,玉ねぎ,人参	かつおだし,酒,醤油,水	
		土用餅	小豆	白玉粉,三温糖			水,紙皿,塩	
		冷やし中華	豚肉,油揚げ,鶏卵	中華麺,ごま油,三温 糖,白ごま		しょうが,干し椎茸,人 参,きゅうり,もやし	だし削り節,だし昆布, 水,塩,醤油,米酢,酒	828kcal 39.0g 31.6g
9/2木	○	のり塩ポテトビーンズ	大豆,青のり	じゃが芋,でん粉,油		塩		
		フルーツポンチ		上白糖		レモン,梨,メロン,みか ん缶	水	

【7月の献立紹介】

●リクエスト給食

5月に、保健給食委員がリクエスト給食のアンケート調査を実施しました。各クラスで「主食」「主菜」「デザート」から一つずつ、リクエストしたいメニューを決めてもらいました。リクエストメニューには★印を付けたので、献立を確認してみてください。

●5日(月)世界の料理「フランス」

フイヤベースは、魚介類と香味野菜を煮込んで作る、フランスの寄せ鍋料理です。

●7日(水)行事献立「七夕」

七夕の日には、天の川や織姫のつむぐ糸に見立てた素麺を食べる風習があります。

●19日(月)食育推進献立「土用」

昔から、丑の日に「う」のつく物を食べると縁起がよいと信じられてきました。19日の給食でも「う」のつく食べ物がいくつか登場します。探してみてください。

