



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1日 たんぱく質 脂質
2 木	○	冷やし中華	豚肉,油揚げ,鶏卵	中華麺,油,ごま油,三温糖,白ごま	しょうが,干しいたけ,人参,きゅうり,もやし	だし削り節,だし昆布,水,塩,みりん,醤油,米酢,酒,紙小判	837kcal 38.9g 31.7g
		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	レモン果汁,梨,りんご,みかん缶	水	
3 金	○	中華丼	豚肉,うずら卵	精白米,米粒麦,油,ごま油,でん粉	しょうが,にんにく,もやし,玉ねぎ,人参,干しいたけ,白菜,チンゲンサイ	水,醤油,酒,鶏がら,塩,こしょう	777kcal 28.5g 18.6g
		トマトと卵のスープ	鶏卵	三温糖	しょうが,玉ねぎ,トマト,きくらげ	水,鶏がら,塩,ラー油	
		ミルクゼリー イチゴソース	寒天,牛乳	上白糖	いちご	水,赤ワイン,ゼリーカップ	
6 月	○	里芋とベーコンのピラフ	ベーコン	精白米,米粒麦,油,里芋,油,薄力粉	長ねぎ,玉ねぎ	鶏がら,だし汁,塩,こしょう	727kcal 20.5g 23.4g
		トマトドレッシングサラダ	ヒヨコ豆	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)	
		オニオングラタンスープ	チーズ	バター,国内産小麦粉食パン	にんにく,玉ねぎ,しょうが	水,鶏がら,塩,こしょう,白ワイン	
		冷凍みかん			冷凍みかん		
7 火	○	ごはん		精白米		水	756kcal 34.3g 16.8g
		いかのネギソースがけ	いか	油,三温糖	しょうが,長ねぎ,にんにく	酒,醤油,米酢,水	
		じゃが芋のきんぴら	ちくわ	油,こんにゃく,じゃが芋,三温糖,白ごま	ごぼう,人参	みりん,醤油	
		豚汁	豚肉,油揚げ,みそ,豆腐	油,こんにゃく	人参,大根,しめじ,長ねぎ	水,だし削り節	
8 水	○	きのこスパゲッティ	豚肉,ベーコン	オリーブ油,スパゲッティ	にんにく,玉ねぎ,人参,しめじ,エリンギ,椎茸	鷹の爪,白ワイン,塩,こしょう,醤油,鶏がら,水	829kcal 26.0g 32.5g
		グリーンサラダ		油	ブロッコリー,きゅうり,キャベツ,玉ねぎ	りんご酢,米酢,塩,こしょう	
		かぼちゃのチュロス	豆腐,豆乳	薄力粉,上新粉,はちみつ,油,グラニュー糖	かぼちゃ	ベーキングパウダー,塩	
9 木	○	ごはん		精白米		水	791kcal 38.2g 18.2g
		鮭のみそゆうあんやき	さけ,みそ			醤油,みりん,酒	
		切干大根の炒め煮	油揚げ	ごま油,こんにゃく,三温糖	人参,切干し大根	みりん,酒,醤油	
		茶碗蒸し	鶏肉,鶏卵,ちくわ	三温糖,でん粉	干しいたけ,人参,小松菜,菊の花	水,だし昆布,だし削り節,酒,醤油,塩,ゼリーカップ,だし汁,みりん,薄口醤油	
		梨			梨		
10 金	○	さつま芋ごはん		精白米,もち米,さつま芋,黒ごま		水,酒,塩	749kcal 30.8g 20.1g
		さわらの照り焼き	さわら	三温糖,でん粉	しょうが	水,酒,醤油,みりん	
		夏野菜の焼きびたし		油,三温糖,でん粉	なす,かぼちゃ,赤ピーマン,しょうが	水,だし削り節,みりん,醤油	
		豆腐とわかめのすまし汁	豆腐,わかめ		人参,長ねぎ	水,だし昆布,だし削り節,塩,醤油	
13 月	○	ごはん		精白米		水	930kcal 32.5g 34.2g
		坦々スープ	豚肉,みそ,豆腐	ごま油,三温糖,緑豆春雨,白ごま	しょうが,にんにく,長ねぎ,しめじ,にら	トウバンジャン,酒,水,鶏がら,塩,醤油,紹興酒,こしょう	
		大根とキュウリのナムル		ごま油	人参,きゅうり,大根	塩,醤油	
		かぼちゃプリン	生クリーム,牛乳,鶏卵	上白糖	かぼちゃ	バニラエッセンス,ゼリーカップ	
14 火	○	夏野菜のフォカッチャ	牛乳,ウインナー,チーズ	強力粉,三温糖,オリーブ油	ズッキーニ,赤ピーマン	ドライイースト,ベーキングパウダー,塩,こしょう	887kcal 30.4g 40.4g
		チリコンカン	豚肉,ベーコン,金時豆	油,薄力粉	にんにく,セロリ,人参,玉ねぎ,しょうが,トマト缶	赤ワイン,塩,こしょう,水,鶏がら,ベイリーフ,トマトピューレ,トマトクチャップ,中濃ソース,パプリカ,チリパウダー,クミン,オレガノ,醤油	
		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)	

世界の料理
【イタリア】



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初年- たんぱく質 脂質
15 水	○	麦ごはん		精白米, 押麦		水	854kcal 30.3g 31.8g
		さばのピリ辛焼き	さば, みそ	三温糖	にんにく, 長ねぎ	酒, 醤油, みりん, コチュジャン	
		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	
		ねぎ塩わかめスープ	鶏肉, わかめ	白ごま	人参, しょうが, 長ねぎ	塩, こしょう, 鶏がら, 豚骨, 水	
16 木	○	そばめし	豚肉, 糸削り節	精白米, 油, 中華麺	人参, 玉ねぎ, ピーマン	ウスターソース, 水, 塩, こしょう, 酒, 中濃ソース, オイスターソース	741kcal 24.1g 24.5g
		糸寒天サラダ	寒天	ごま油, 三温糖, 白ごま	大根, 人参, 小松菜, しょうが	醤油, 米酢, 塩	
		3種の芋チップス		油, さつまいも, じゃがいも, 芋			
17 金	○	秋の五目ごはん	鶏肉, 油揚げ	精白米, もち米, 油, 三温糖	人参, ごぼう, まいたけ	水, 酒, 塩, 醤油	832kcal 25.3g 26.6g
		ししゃもの天ぷら	ししゃも	油, 薄力粉	しょうが	醤油, 酒, 水, 塩	
		お月見汁	鶏肉	白玉粉	人参, 大根, 白菜, かぼちゃ, 長ねぎ, 小松菜	醤油, 塩, だし削り節, だし昆布, 水, 酒	
		うさぎりんご			りんご		
22 水	○	ごはん		精白米		水	860kcal 36.4g 30.9g
		鶏肉の塩こうじ焼き	鶏肉	はちみつ	長ねぎ	塩麹, 醤油	
		生揚げときのこの香り炒め	生揚げ	ごま油, 油	えのき, しめじ, 小松菜, 人参	塩, 醤油, みりん, だし削り節	
		わかめと玉葱のみそ汁	わかめ, みそ		玉ねぎ	だし削り節, だし昆布, 水	
24 金	○	かき玉うどん	豚肉, 油揚げ, 鶏卵	油, でん粉, うどん	人参, 長ねぎ	水, だし昆布, だし削り節, みりん, 塩, 醤油	767kcal 28.0g 24.3g
		行事献立【彼岸】 バリバリポテトサラダ		じゃが芋, 油, ごま油, 三温糖	人参, 小松菜, キャベツ	醤油, 塩, 米酢	
		きなこおはぎ	きな粉	もち米, 上白糖		水, 湯, 塩	
27 月	○	ごはん		精白米		水	865kcal 30.0g 32.2g
		豆腐のまさご揚げ	豆腐, 鶏肉, 鶏卵	油, 白ごま, でん粉, 油, 三温糖	人参, 玉ねぎ, 干しいたけ, しょうが	塩, 醤油, 酒, みりん, 水	
		どて煮	豚肉, 江戸甘みそ	油, こんにゃく, 三温糖	人参, ごぼう, 大根, しょうが, 長ねぎ	酒, みりん, 塩, 醤油, 水	
		野菜の梅あえ		ごま油	きゅうり, 小松菜, 人参, 梅干し	醤油, 米酢, みりん	
28 火	○	生揚げのうま煮丼	豚肉, 生揚げ	精白米, 米粒麦, ごま油, 三温糖, でん粉	人参, 玉ねぎ, 小松菜	水, 酒, 醤油	911kcal 29.3g 30.3g
		もやしのゴマ和え		三温糖, 白ごま	小松菜, 人参, もやし	塩, 醤油	
		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		
29 水	○	ごはん		精白米		水	828kcal 30.1g 20.9g
		ミックスフライ (いか・あじ・かぼちゃ)	いか, あじ	薄力粉, パン粉, 油	かぼちゃ	塩, こしょう, 白ワイン, 水, 中濃ソース	
		ゆずボン酢のジュレサラダ	アガー		赤ピーマン, 黄ピーマン, キャベツ, きゅうり, ゆず	塩, 薄口醤油, だし削り節, 水	
		なめこのみそ汁	わかめ, 油揚げ, みそ	じゃが芋	なめこ, 長ねぎ	水, だし昆布, だし削り節	
30 木	○	ごはん		精白米		水	839kcal 35.6g 24.6g
		めかじきの甘辛焼き	めかじき	三温糖, でん粉, 白ごま	しょうが	酒, 醤油, 水, みりん	
		豚肉とじゃが芋のみそ煮	豚肉, 生揚げ, みそ	油, じゃが芋, こんにゃく, 三温糖	ごぼう, 人参, さやいんげん	だし削り節, 水, 酒, 醤油, みりん	
		野菜の磯和え	のり		きゅうり, 人参, もやし	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。