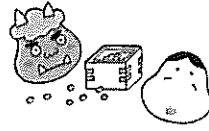


給食献立表



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杯分 - たんぱく質 脂質
1 火	○	フレンチトースト	鶏卵,牛乳	食パン,上白糖,バター		バニラエッセンス	775kcal 31.2g 35.7g
		ミートボールのトマト煮	豚肉,鶏肉,鶏卵,高野豆腐,大豆	三温糖,油,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	キャベツ,きゅうり,玉ねぎ	米酢,こしょう,塩	
2 水	○	ごはん		精白米		水	863kcal 30.8g 27.4g
		豆腐と里芋の揚げ出し	豆腐	米粉,油,里芋,でん粉	しょうが,大根	塩,だし削り節,水,醤油,みりん,紙小判	
		野菜のごまみそあえ	みそ	三温糖,白ごま	小松菜,人参,もやし	みりん,醤油,だし汁	
		豚汁	豚肉,油揚げ,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	
3 木 行事献立 節分	○	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	しょうが	水,酒,醤油,かつおだし,みりん	822kcal 31.8g 22.9g
		野菜の梅和え	糸削り節	ごま油	かぶ,人参,きゅうり,梅干し	醤油,米酢,みりん	
		沢煮碗	油揚げ	こんにゃく	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	
		きなこ豆	大豆,きな粉	三温糖		水,塩,ゼリーカップ	
4 金	○	ごはん		精白米		水	765kcal 32.4g 18.9g
		いかのネギソースかけ	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	豚肉	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	
		具沢山みそ汁	油揚げ,みそ,豆腐	こんにゃく	人参,大根,玉ねぎ,しめじ	水,だし削り節	
7 月	○	わかめご飯	わかめごはんの素	精白米,白ごま		水	860kcal 25.2g 25.3g
		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	
		豆腐とわかめのみそ汁	豆腐,わかめ,みそ		えのき,長ねぎ	水,だし削り節,だし昆布	
8 火	○	ビビンバ丼	豚肉,鶏卵	精白米,米粒麦,ごま油,三温糖,白ごま,油,上白糖	にんにく,しょうが,長ねぎ,もやし,人参,小松菜	水,醤油,塩,紙小判	907kcal 33.3g 31.9g
		チヂミ	鶏卵	薄力粉,じゃが芋,ごま油,でん粉,油,三温糖	人参,玉ねぎ,にら,干ししいたけ,にんにく	水,塩,こしょう,醤油,米酢	
		スイートスプリング			スイートスプリング		
9 水	○	ごはん		精白米		水	705kcal 28.9g 16.0g
		自身魚のオイル焼き	ホキ	バター	ピーマン,玉ねぎ,えのき	塩,こしょう,白ワイン,醤油,カットオイル	
		じゃが芋のごま和え		じゃが芋,油,ごま油,三温糖,白ごま	人参,きゅうり	米酢,塩,醤油	
		大根とわかめのみそ汁	わかめ,みそ,みそ		大根,人参,長ねぎ	水,だし削り節,だし昆布	
10 木	○	五目おこわ	鶏肉,油揚げ	精白米,もち米,油,三温糖	人参,たけのこ,干ししいたけ,枝豆	だし汁,酒,醤油,塩	825kcal 35.6g 27.6g
		ぎせい豆腐	鶏肉,豆腐,鶏卵	油,三温糖,でん粉	人参,干ししいたけ,しょうが	塩,醤油,水,みりん	
		すまし汁	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	
14 月	○	チキンライス	鶏肉	精白米,オリーブ油,油,バター	玉ねぎ,人参	水,塩,パプリカ,白ワイン,こしょう,トマトピューレ,トマトケチャップ	875kcal 29.3g 31.4g
		野菜のクリーム煮	鶏肉,ベーコン,牛乳	油,じゃが芋,バター,薄力粉	人参,玉ねぎ,白菜,しょうが	白ワイン,水,鶏がら,塩,こしょう,ベイリーフ	
		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	
		チョコミルクゼリー	アガー,牛乳	三温糖		水,ココア,ゼリーカップ	

※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。



15 火	○	生姜ご飯		精白米,白ごま	しょうが	水,酒,塩,醤油,だし昆布	760kcal 28.3g 21.1g
		めひかりの唐揚げ	メヒカリ	油,でん粉	しょうが	醤油,酒	
		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	
		炒めキャベツのみそ汁	みそ	ごま油	キャベツ,えのき,人参	水,だし削り節,だし昆布	
		はるか			はるか		
16 水	○	肉汁うどん	豚肉,油揚げ	うどん	しめじ,大根,人参,小松菜,長ねぎ	水,だし昆布,だし削り節,みりん,塩,薄口醤油,酒,醤油	806kcal 25.6g 30.5g
		野菜のゴマ和え		三温糖,白ごま	人参,小松菜,もやし	醤油	
郷土料理 埼玉県		大学豆	大豆	油,さつまいも,三温糖,水,あめ,黒ごま		水,醤油	
17 木	○	バラ焼き丼	豚肉	精白米,はちみつ	りんご,にんにく,しょうが,玉ねぎ	水,酒,醤油,コチュジャン	732kcal 29.1g 12.8g
		せんべい汁	鶏肉	油,こんにゃく,かやき,せんべい	ごぼう,人参,白菜,長ねぎ,しめじ	酒,だし削り節,水,醤油,みりん,塩	
		つがるりんご			りんご		
18 金	○	ターメリックライス		精白米,米粒麦,オリーブ油,バター		水,塩,ターメリック	763kcal 31.2g 19.5g
		タンドリーチキン	鶏肉,ヨーグルト		しょうが,にんにく	塩,こしょう,シナモン,オールスパイス,ベイリーフ,白ワイン,カレー粉,パプリカ	
		人参ドレッシングサラダ		三温糖,油	キャベツ,きゅうり,ホールコーン,人参,玉ねぎ	水,酢,塩,こしょう,からし(粉)	
		ポテトポタージュ	牛乳,生クリーム	じゃが芋,油	玉ねぎ,しょうが	水,鶏がら,塩,ベイリーフ,こしょう	
21 月	○	高野そぼろごはん	豚肉,高野豆腐	精白米,米粒麦,三温糖	人参,しょうが	水,だし削り節,みりん,酒,醤油	827kcal 30.6g 23.2g
		きびなごの唐揚げ	きびなご	でん粉,油		酒,塩,こしょう	
		白玉団子汁	豆腐,鶏肉	白玉粉	大根,人参,しめじ,小松菜,長ねぎ	水,酒,だし昆布,だし削り節,醤油,塩,みりん	
		いよかん			いよかん		
24 木	○	ごはん		精白米		水	916kcal 33.3g 32.8g
		さばの文化干し	さば				
		肉じゃが	豚肉	油,こんにゃく,じゃが芋,三温糖	玉ねぎ,人参,さやいんげん	だし削り節,水,酒,塩,醤油,みりん	
		大根と小松菜の味噌汁	油揚げ,みそ		大根,小松菜,長ねぎ	水,だし削り節	
25 金	○	麻婆丼	豚肉,みそ,みそ,豆腐	精白米,米粒麦,油,三温糖,でん粉,ごま油	にんにく,しょうが,長ねぎ,にら	水,トウバンジャン,コチュジャン,塩,酒,醤油,鶏がら	869kcal 31.6g 31.3g
		トマト卵スープ	豚肉,鶏卵	ごま油,でん粉	しょうが,にんにく,えのき,キャベツ,トマト,長ねぎ,きくらげ	水,鶏がら,塩,こしょう	
		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	
28 月	○	麦ご飯		精白米,押麦		水	762kcal 31.4g 19.9g
		ひじき入り鶏そぼろ	ひじき,鶏肉	三温糖	しょうが	だし汁,醤油,酒	
		ミックスフライ	バス	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	
		もやしのお浸し			小松菜,人参,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	