



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人あたりたんぱく質 脂質
1火	○	焼き鳥ごはん	鶏肉,鶏卵,のり	精白米,三温糖,水あめ,油		水,塩,酒,薄口醤油,醤油	730kcal 29.7g 24.1g
		五色汁	豆腐	でん粉	人参,大根,えのき,生姜,小松菜	水,だし昆布,だし削り節,塩,薄口醤油	
		生揚げとじゃが芋の炒め煮	生揚げ	油,こんにゃく,じゃが芋,三温糖	人参	水,だし削り節,酒,塩,醤油	
		グレープゼリー	寒天	三温糖	ぶどうジュース	水,ゼリーカップ	
2水	○	ガーリックトースト		食パン,オリーブ油	にんにく	塩	815kcal 28.5g 35.6g
		チョコチップパン		チョコチップパン			
		ミートボールトマトシチュー	鶏肉,鶏卵,高野豆腐	三温糖,油,薄力粉,じゃが芋	玉ねぎ,生姜,人参,トマト缶	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(粉),オレガノ(粉)	
		キャベツとコーンのサラダ		油	人参,キャベツ,ホールコーン,玉ねぎ	米酢,塩,こしょう	
3木	○	鮭散らし	さけ,鶏卵,のり	精白米,上白糖,白ごま	生姜,枝豆	水,酒,だし昆布,だし汁,酢,塩,薄口醤油,みりん,塩	749kcal 31.5g 25.0g
		野菜のうま煮	さつま揚げ	油,こんにゃく,里芋,三温糖	ごぼう,人参,筍,れんこん,大根,干椎茸,サヤエンドウ	水,だし削り節,酒,塩,醤油	
		すまし汁	油揚げ		大根,人参,長ねぎ	水,だし昆布,だし削り節,塩,醤油,みりん	
		ひな祭りデザート	寒天,牛乳,生クリーム	上白糖	いちご	水,抹茶,ラム酒	
桃の節句	○	ライスバーガー いか天	いか,鶏卵,のり	精白米,もち米,ごま油,薄力粉,油,三温糖		水,だし昆布,酒,醤油,塩,薄口醤油,だし削り節,みりん	815kcal 33.1g 24.9g
		貝だくさんみそ汁	生揚げ,みそ		大根,人参,長ねぎ,しめじ,小松菜	だし削り節,だし昆布,水	
		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		
4金	○	ライスパーク いか天	いか,鶏卵,のり	精白米,もち米,ごま油,薄力粉,油,三温糖		水,だし昆布,酒,醤油,塩,薄口醤油,だし削り節,みりん	815kcal 33.1g 24.9g
		貝だくさんみそ汁	生揚げ,みそ		大根,人参,長ねぎ,しめじ,小松菜	だし削り節,だし昆布,水	
		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		
7月	○	ごはん		精白米,米粒麦		水	825kcal 33.0g 31.8g
		さばのみそ煮	さば,みそ	三温糖,でん粉	生姜,にんにく	水,みりん,酒,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	かつおだし,塩,醤油,みりん	
		かき玉汁	豆腐,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	
8火	○	みそラーメン	豚肉,みそ	中華麺,ごま油,油,白ごま,三温糖	にんにく,人参,干椎茸,しめじ,筍,玉ねぎ,ホールコーン,もやし,キャベツ,にら,生姜	酒,醤油,トウバンジャン,鶏がら,豚骨,水,塩	746kcal 31.8g 30.5g
		揚げ餃子	豚肉,大豆	ぎょうざの皮,ごま油,三温糖,でん粉,油	キャベツ,長ねぎ,にら,にんにく,生姜	塩,こしょう,醤油	
		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	
		オレンジゼリー	寒天	三温糖	オレンジジュース	水,ゼリーカップ	
9水	○	雑穀ごはん		精白米,雑穀		水	849kcal 31.8g 28.9g
		ひのさんのチキントマト煮	鶏肉	オリーブ油,上白糖,油	にんにく,玉ねぎ,ズッキーニ,赤ピーマン,黄ピーマン,なす,人参,さやいんげん	トマトピューレ,水,鶏がら,塩	
		ビーンズサラダ	大豆	ひよこ豆,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	
		フライドポテト		油,じゃが芋		塩	
10木	○	ガバオライス	鶏肉,鶏卵	精白米,米粒麦,ごま油,三温糖	にんにく,玉ねぎ,人参,ピーマン,赤ピーマン,パプリカ	水,トウバンジャン,薄口醤油,醤油,塩,オイスターソース	790kcal 32.0g 23.9g
		フォー	鶏肉	米粉めん	生姜,こねぎ	鶏がら,水,酒,こしょう,塩,薄口醤油	
		ミルクコーヒーゼリー	寒天,牛乳	三温糖,上白糖		水,インスタントコーヒー,ゼリーカップ	



令和4年3月の献立より、栄養価の計算方法が変更となっています。従来に比べ、栄養価が低く算出されていますが、提供する給食の量は今までと変わりません。詳しくは給食だよりをご覧ください。

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人あたりたんぱく質 脂質
11金	○	ごはん		精白米		水	822kcal 30.1g 24.5g
		酢豚	豚肉	油,三温糖,でん粉,油,じゃが芋	玉ねぎ,人参,干椎茸,ピーマン,生姜	水,塩,醤油,トマトケチャップ,米酢,酒	
		野菜のピリ辛漬け		ごま油	人参,もやし,きゅうり	塩,米酢,醤油,ラー油	
		四川風スープ	鶏肉,豆腐	ごま油,春雨	生姜,人参,白菜,長ねぎ	醤油,酒,塩,こしょう,鶏がら,水,豆板醤	
14月	○	揚げパン		食パン,オリーブ油	にんにく	塩	716kcal 31.3g 30.5g
		チーズパン		チーズパン			
		シーフードトマトシチュー	ホキ,いか	油,ひよこ豆,じゃが芋,三温糖,薄力粉	にんにく,セロリ,玉ねぎ,人参,しめじ,生姜,トマト缶,トマトピューレ	白ワイン,こしょう,水,鶏がら,トマトピューレ,赤ワイン,塩,ベイリーフ(粉)	
		フレンチサラダ		油	人参,キャベツ,きゅうり,玉ねぎ	米酢,塩,こしょう	
15火	○	ごはん		精白米		水	744kcal 36.7g 18.0g
		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	
16水	○	じゃが芋とわかめのみそ汁	わかめ,みそ,みそ	じゃが芋	人参,玉ねぎ	水,だし削り節,だし昆布	730kcal 33.3g 29.2g
		ジャージャー麺	豚肉,大豆,みそ	中華麺,ごま油,油,三温糖,でん粉	にんにく,生姜,人参,玉ねぎ,干椎茸	水,鶏がら,トウバンジャン,酒,醤油,塩	
		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	塩,醤油,ラー油	
17木	○	カスタードプリン	鶏卵,牛乳,生クリーム	上白糖,三温糖		パニラエッセンス,水,ゼリーカップ	890kcal 26.3g 31.8g
		赤飯		精白米,もち米,小豆,黒ごま		水	
お祝い 献立	○	天ぷら(きす・さつま芋)	きす,鶏卵	薄力粉,さつま芋,油		酒,水,塩,薄口醤油	775kcal 34.2g 25.5g
		野菜の梅あえ		三温糖,ごま油,白ごま	小松菜,もやし,人参,梅干し	薄口醤油,酢	
		沢煮碗		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	
		チョコレートケーキ	鶏卵,牛乳	三温糖,薄力粉,バター,油		ココア,ベーキングパウダー,紙皿	
22火	○	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,酒,醤油,みりん,塩	885kcal 32.1g 32.8g
		きな粉おはぎ	きな粉	もち米,三温糖,こしいんげん豆あん,上白糖		水,湯,塩,紙小判	
		卵の八宝焼き	ハム,鶏卵	油,三温糖	玉ねぎ,筍,干椎茸,長ねぎ,生姜	酒,塩,醤油	
23水	○	のっぺい汁	鶏肉,生揚げ	こんにゃく,里芋,でん粉	大根,人参,しめじ,ごぼう,長ねぎ	酒,水,だし昆布,だし削り節,塩,醤油,みりん	885kcal 32.1g 32.8g
		ガーリックライス		精白米,米粒麦,油	にんにく,人参	水,塩,こしょう,醤油	
		チキンソテー	鶏肉	油,バター	オレンジジュース	塩,こしょう,白ワイン,醤油	
		ミネストローネ	ベーコン	オリーブ油,ひよこ豆,マカロニ	にんにく,玉ねぎ,人参,セロリ,キャベツ,生姜,トマト缶	水,鶏がら,トマトピューレ,塩,こしょう,ベイリーフ(粉),オレガノ(粉)	
24木	○	スイーツポテト	牛乳,生クリーム,鶏卵	さつま芋,バター,三温糖			782kcal 30.1g 23.7g
		ごはん		精白米		水	
		さわらのから揚げ	さわら	でん粉,油	生姜	酒,醤油	
		油揚げと小松菜の煮びたし	油揚げ	三温糖	小松菜,人参	水,だし削り節,酒,みりん,醤油	
三つ葉のすまし汁	油揚げ		大根,人参,切りみつば,長ねぎ	水,だし昆布,だし削り節,塩,醤油,みりん			
みたらし団子	豆腐	白玉粉,三温糖,でん粉		水,醤油,みりん,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。