



# 給食献立表

令和4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食あたり たんぱく質 脂質
8 金	○	ハムチーズのホットロール	ハム,チーズ	国内産小麦粉食パン		カットホイル	741kcal 33.3g 33.1g
		じゃが芋の米粉シチュー	鶏肉,牛乳,豆乳	油,じゃが芋,ひよこ豆,米粉,バター	にんにく,人参,玉ねぎ,しょうが	白ワイン,醤油,塩,こしょう,ベイリーフ(粉),水,鶏がら	
		ストロベリーヨーグルト	ヨーグルト	上白糖	いちごジャム,いちご	赤ワイン	
11 月	○	カレーライス	豚肉	精白米,米粒麦,油,メークイン,薄力粉	にんにく,しょうが,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,ベイリーフ(粉),鶏がら	845kcal 27.5g 22.8g
		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,きゅうり,玉ねぎ	米酢,塩,こしょう,薄口醤油	
		みかんゼリー	寒天,カルピス		みかん缶	水,ゼリーカップ	
12 火	○	麦ご飯		精白米,押麦		水	778kcal 32.0g 24.4g
		カレージャコふりかけ	ちりめんじゃこ	油	にんにく,玉ねぎ	カレー粉	
		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,しょうが	塩,こしょう,醤油	
		チゲスープ	豚肉,みそ,豆腐	油,三温糖,白ごま,ごま油	しょうが,にんにく,人参,白菜,にら,長ねぎ	水,鶏がら,酒,醤油,コチュジャン	
		河内晩柑			河内晩柑		
13 水	○	おにぎり(塩・わかめ)	のり,わかめごはんの素	精白米,白ごま		水,だし昆布,塩	781kcal 29.4g 27.8g
		ねぎのだし巻き卵	鶏卵	油,三温糖	こねぎ	だし汁,塩,醤油	
		豚汁	豚肉,豆腐,みそ	こんにゃく,じゃが芋	大根,人参,ごぼう,しめじ	水,だし削り節,だし昆布	
		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	
14 木	○	焼きそばナポリタン	豚肉,ウインナー,牛乳,生クリーム,鶏卵	油,中華麺	玉ねぎ,ピーマン,マッシュルーム	酒,塩,こしょう,トマトケチャップ,アルミマドレーヌ皿	729kcal 31.9g 32.2g
		グリーンサラダ		油	ブロッコリー,キャベツ,きゅうり,玉ねぎ	米酢,こしょう,塩	
		のり塩ポテトビーンズ	大豆,青のり	じゃが芋,でん粉,油		塩	
15 金	○	ごまゆかりごはん		精白米,白ごま		水,ゆかり粉	749kcal 27.3g 24.2g
		揚げ出し豆腐	豆腐	米粉,油	しょうが,大根	だし削り節,水,醤油,みりん	
		磯和え	のり	白ごま	小松菜,白菜,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	
		清見オレンジ			清見オレンジ		
18 月	○	かき揚げ丼	いか,ちくわ,大豆,鶏卵	精白米,油,さつまい,薄力粉,でん粉,三温糖	人参,玉ねぎ,みつば	水,塩,だし削り節,みりん,酒,醤油	786kcal 29.0g 21.0g
		糸寒天サラダ	糸寒天	ごま油,三温糖,白ごま	大根,人参,小松菜	醤油,米酢,塩	
		すまし汁	豆腐	こんにゃく	人参,大根,しめじ,えのぎ,長ねぎ	水,だし昆布,だし削り節,塩,醤油	
19 火	○	ごはん		精白米		水	873kcal 31.6g 35.2g
		さばの西京焼き	さば,みそ		しょうが	醤油,酒,みりん	
		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	
		もやしのごま和え		三温糖,白ごま	小松菜,人参,もやし	塩,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。

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
20 水	○	照焼きライスバーガー	鶏肉	精白米,もち米,ごま油, 三温糖,油	しょうが,キャベツ	水,だし昆布,醤油,酒,み りん,塩,バーガー袋	783kcal 32.4g 24.5g
		具だくさんみそ汁	生揚げ,みそ	こんにゃく,じゃが芋	大根,人参,しめじ,長ね ぎ	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	バナナ,黄桃缶,みかん 缶		
21 木	○	筍おこわ	鶏肉,油揚げ	精白米,もち米,油,上白 糖	ごぼう,人参,新たけの こ,ぜんまい,干しいたけ	水,酒,塩,醤油	827kcal 31.3g 29.2g
		豆あじの唐揚げ	あじ	でん粉,油		酒,塩,こしょう	
		ふきと生揚げの煮物	生揚げ	三温糖,こんにゃく	ふき,人参	かつおだし,みりん,塩, 醤油,酒,水	
		浅漬け			キャベツ,人参	塩,薄口醤油,だし昆布	
		河内晩柑			河内晩柑		
22 金	○	手作りナン	ヨーグルト,牛乳	三温糖,強力粉,薄力粉, バター		ドライイースト,ベーキン グパウダー,水,塩	873kcal 33.5g 46.7g
		バターチキンカレー	鶏肉,ヨーグルト,生ク リーム,牛乳	油,三温糖,バター	にんにく,しょうが,玉ね ぎ,トマト缶	カレー粉,鶏がら,水,醤 油,みりん,塩,中濃ソー ス	
		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)	
25 月	○	ベーコンとアスパラガスの ピラフ	ベーコン	精白米,油	玉ねぎ,赤ピーマン,アス パラガス	だし汁,塩,こしょう,白ワ イン	716kcal 23.3g 25.1g
		卵のココット蒸し	ハム,牛乳,鶏卵	油,バター,薄力粉	玉ねぎ	塩,こしょう,ベイリーフ (粉),アルミマドレーヌ 皿	
		パイザンヌスープ	ベーコン	じゃが芋	しょうが,人参,玉ねぎ, キャベツ,トマト	鶏がら,水,ベイリーフ, 塩,ベイリーフ(粉),パジ ル,こしょう	
		カルピスゼリーポンチ	寒天,カルピス	上白糖	みかん缶,桃,りんご,洋 梨	水,白ワイン	
26 火	○	ごはん		精白米		水	722kcal 33.6g 18.1g
		あじのねぎみそ焼き	あじ,みそ	油,三温糖	しょうが,長ねぎ	醤油,酒,みりん	
		大根の和風サラダ	わかめ,のり,糸削り節	ごま油,三温糖,白ごま	キャベツ,きゅうり,大根	酢,醤油,みりん	
		じゃが芋と油揚げのみそ汁	生揚げ,みそ	じゃが芋	人参,しめじ	だし削り節,だし昆布,水	
		美生柑(みしょうかん)			みしょうかん		
27 水	○	ラゴツチャ東京 ポロネーゼ	牛肉,生クリーム,チーズ	コンキリエ,オリーブ油, バター	玉ねぎ,セロリ,人参,ポ ルチーニ茸,トマト缶	赤ワイン,塩,こしょう	865kcal 25.1g 54.4g
		ラゴツチャアンチョビサラダ	アンチョビ	油,上白糖	大根,ブロッコリー,キャ ベツ,きゅうり,にんにく	黒こしょう,パセリ,練り マスタード,ぶどう酢	
		ラゴツチャ パンナコッタ	アガー,牛乳,生クリーム	上白糖	ブルーベリー,いちご	ゼリーカップ,赤ワイン	
28 木	○	ごはん		精白米		水	791kcal 32.5g 24.3g
		いかとししゃもの天ぷら	ししゃも,いか,鶏卵	でん粉,薄力粉,油,三温 糖	しょうが	酒,水,だし削り節,みり ん,塩,醤油	
		高野豆腐と野菜のうま煮	高野豆腐	三温糖	人参,ごぼう,大根,小松 菜	かつおだし,みりん,塩, 醤油	
		スナップエンドウのみそ汁	生揚げ,みそ		しめじ,玉ねぎ,スナッ プエンドウ	水,だし削り節,だし昆布	

港区商店街  
コラポ  
メニュー