



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杯たんぱく質 脂質
2月 端午の節句	○	中華風おこわ	豚肉	精白米,もち米,ごま油,上白糖	人参,たけのこ,干しいたけ	水,酒,塩,オイスターソース,醤油	751kcal 28.8g 25.1g
		かぶと春巻き	豚肉	春巻きの皮,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	
		四川風スープ	鶏肉,豆腐	ごま油,春雨	しょうが,人参,白菜,長ねぎ	鶏がら,水,醤油,酒,塩,こしょう,トウバンジャン	
		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	
6金 5/9の開校記念日にちなんだ献立	○	筍散らし寿司	鶏卵,のり	精白米,米粒麦,上白糖,三温糖,白ごま	人参,新たけのこ,干しいたけ	だし昆布,水,塩,米酢,醤油,かつおだし,薄口醤油,みりん	732kcal 28.6g 15.5g
		新じゃがのしぐれ煮	豚肉	油,じゃが芋,三温糖	しょうが,玉ねぎ,人参	みりん,醤油,かつおだし,酒,塩	
		沢煮碗	油揚げ	こんにゃく,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	
		水ようかん	寒天	こしいんげん豆あん	みかん缶	水,ゼリーカップ	
9月	○	ミルクパン		ミルクパン			780kcal 28.3g 34.0g
		コロツケ	豚肉	油,じゃが芋,薄力粉,パン粉,油	玉ねぎ,人参	塩,こしょう,水,中濃ソース	
		キャベツのサラダ		油	人参,キャベツ,きゅうり,玉ねぎ	米酢,塩,こしょう,からし(粉)	
		卵のトマトスープ	ベーコン,鶏卵	油	セロリ,玉ねぎ,しょうが,トマト	水,鶏がら,塩,ベイリーフ,パジル,こしょう	
10火	○	ごはん		精白米		水	794kcal 36.3g 20.7g
		さけのホイル焼き	さけ,ベーコン		赤ピーマン,玉ねぎ,えのき	塩,こしょう,白ワイン,醤油,カットホイル	
		じゃが芋の金平	ちくわ	油,こんにゃく,じゃが芋,三温糖,ごま油	ごぼう,人参	かつおだし,みりん,醤油	
		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	
		小倉ミルクゼリー	寒天,牛乳	上白糖,つぶあん		水,ゼリーカップ	
11水	○	三色丼	鶏卵,鶏肉	精白米,油,上白糖,三温糖,ごま油,白ごま	しょうが,小松菜,もやし	水,塩,酒,醤油,紙小判	901kcal 36.4g 28.6g
		五色汁	鶏肉,豆腐	でん粉	人参,大根,えのき,しょうが,長ねぎ	水,だし昆布,だし削り節,塩,薄口醤油	
		フルーツヨーグルト	ヨーグルト	上白糖	みかん缶,桃,りんご,洋梨,レーズン		
12木	○	グリーンピースご飯		精白米	グリーンピース	水,酒,塩,だし昆布	781kcal 31.2g 22.2g
		アジフライ	あじ	油,薄力粉,パン粉		塩,こしょう,白ワイン,水,中濃ソース,ウスターソース,からし(粉)	
		春雨サラダ		緑豆春雨,三温糖,ごま油,白ごま	人参,きゅうり,キャベツ	米酢,塩,醤油	
		玉葱と生揚げのみそ汁	生揚げ,わかめ,みそ		人参,玉ねぎ	水,だし削り節,だし昆布	
13金	○	ごはん		精白米		水	790kcal 34.8g 28.1g
		鶏肉の塩こうじ焼き	鶏肉	はちみつ,ごま油	長ねぎ	塩麹,醤油,塩	
		ひじきの炒め煮	鶏肉,ひじき,油揚げ	油,こんにゃく,三温糖	人参	水,だし削り節,酒,みりん,醤油,塩	
		豆腐とわかめのみそ汁	生揚げ,わかめ,みそ		人参,玉ねぎ	水,だし昆布,だし削り節	
16月	○	中華丼	豚肉,うずら卵	精白米,油,ごま油,でん粉	生姜,もやし,玉ねぎ,人参,干椎茸,白菜	水,醤油,紹興酒,鶏がら,酒,塩,こしょう	820kcal 29.0g 25.0g
		わかめスープ	鶏肉,わかめ	白ごま	人参,長ねぎ,しょうが	塩,こしょう,醤油,鶏がら,水	
		かぼちゃドーナツ	豆腐,豆乳	薄力粉,上新粉,三温糖,油	かぼちゃ	ベーキングパウダー,塩	
17火 郷土料理【京都府】	○	けいらんうどん	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	729kcal 33.3g 21.9g
		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	
		生八つ橋風デザート	きな粉	白玉粉,上新粉,三温糖,つぶあん		水,シナモン,紙小判	
18水	○	キャロットライス		精白米,オリーブ油	人参	水,塩,白ワイン	759kcal 28.6g 28.7g
		鶏肉のマスタード焼き	鶏肉	パン粉,オリーブ油		塩,こしょう,ウスターソース,粒マスタード,タバスコ	
		ラタトゥイユ	ベーコン	オリーブ油,油,三温糖	にんにく,玉ねぎ,トマト缶,ズッキーニ,なす,赤ピーマン	白ワイン,醤油,塩,こしょう,ベイリーフ(粉)	
		甘夏みかん			甘夏みかん		

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杯当り たんぱく質 脂質
19 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,干しいたけ,枝豆	だし汁,酒,醤油	763kcal 32.6g 32.9g
		ししゃもの香味揚げ	ししゃも	薄力粉,油	しょうが	酒,さんしょう,水,塩,醤油	
		白菜の変わり漬け		三温糖,ごま油	小松菜,人参,白菜,しょうが	米酢,醤油	
		豆腐とえのき茸のみそ汁	豆腐,わかめ,みそ		えのき	だし削り節,だし昆布,水	
20 金	○ 世界の料理 【イタリア】	フォカッチャ		強力粉,三温糖,オリーブ油		ドライイースト,ベーキングパウダー,塩,湯	716kcal 28.7g 28.9g
チリコンカン		豚肉,ベーコン	油,じゃが芋,金時豆,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,トマトケチャップ,中濃ソース,パプリカ,チリパウダー,クミン,オレガノ,醤油		
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		
23 月	○	カツおめし	かつお,のり	精白米,でん粉,油,三温糖	しょうが	水,酒,醤油,みりん	719kcal 34.0g 18.2g
		小松菜のごま酢和え		三温糖,白ごま	小松菜,白菜,もやし	米酢,醤油,塩	
		じゃが芋とわかめのみそ汁	豆腐,わかめ,油揚げ,みそ	じゃが芋		水,だし削り節,だし昆布	
		南津海(なつみ)			南津海		
24 火	○	麦ごはん		精白米,押麦		水	801kcal 30.5g 32.1g
		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サラダ		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	
25 水	○	きな粉トースト	きな粉	食パン,バター,三温糖			774kcal 27.5g 39.7g
		クリームシチュー	鶏肉,ベーコン,牛乳	油,じゃが芋,薄力粉	玉ねぎ,人参,しょうが,白菜	白ワイン,水,鶏がら,塩,こしょう,ベイリーフ(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	
26 木	○	ごはん		精白米		水	755kcal 34.8g 26.4g
		いかの葱ソースがけ	いか	油,三温糖	しょうが,長ねぎ,にんにく	酒,醤油,米酢,水	
		焼肉サラダ	豚肉	油,ごま油,三温糖,白ごま	にんにく,しょうが,人参,もやし	酒,醤油,米酢	
		生揚げのみそ汁	生揚げ,みそ		人参,大根	だし削り節,だし昆布,水	
27 金	○	ごはん		精白米		水	818kcal 31.9g 25.6g
		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	
		白身魚の春巻き	たら	春巻きの皮(生),油	しょうが,しそ	酒,塩,こしょう	
		ねぎ塩サラダ	わかめ	ごま油,白ごま	キャベツ,きゅうり,にんにく,長ねぎ	塩,りんご酢	
		なめこのみそ汁	生揚げ,わかめ,みそ	じゃが芋	なめこ	だし削り節,だし昆布,水	
30 月	○	ごはん		精白米		水	828kcal 30.9g 24.2g
		ツナ入り卵焼き	ツナ,鶏卵	油,三温糖	人参,玉ねぎ,干しいたけ	塩,酒,醤油	
		筑前煮	鶏肉	油,こんにゃく,里芋,三温糖	ごぼう,人参,筍,蓮根,大根,干椎茸	水,だし削り節,酒,塩,醤油	
		白玉団子汁	鶏肉	白玉粉	大根,人参,小松菜,長ねぎ,しめじ	水,酒,だし昆布,だし削り節,醤油,塩,みりん	
		黒蜜豆乳ゼリー	寒天,豆乳	上白糖,小豆		水,ゼリーカップ	
31 火	○	ハヤシライス	豚肉	油,精白米,薄力粉	玉ねぎ,にんにく,人参,しめじ,トマトジュース,しょうが	だし汁,赤ワイン,塩,こしょう,ベイリーフ,パプリカ,トマトケチャップ,中濃ソース,醤油,水,鶏がら,インスタントコーヒー	808kcal 29.3g 22.4g
		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	
		オレンジゼリー	寒天	上白糖	みかん缶,オレンジジュース	水,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。