



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人あたり たんぱく質 脂質 kcal
1 水	○	ごはん		精白米		水	825 kcal
		鶏肉の唐揚げ	鶏肉	薄力粉, でん粉, 油	しょうが, にんにく	水, こしょう, 塩, 酒, 醤油	33.3 g
		ごま和え		三温糖, 白ごま	小松菜, 人参, もやし	醤油	29.3 g
		なめこのみそ汁	豆腐, みそ		なめこ, 大根	水, だし削り節, だし昆布	
2 木	○	クッパ	豚肉, 鶏卵	精白米, 米粒麦, 三温糖, ごま油, 白ごま	にんにく, 人参, もやし, しょうが, 小松菜, 長ねぎ	水, 醤油, 鶏がら, 塩, こしょう	710 kcal
		チヂミ		薄力粉, でん粉, じゃが芋, ごま油, 油, 三温糖	人参, 玉ねぎ, いら, 干しいたけ, にんにく	水, 塩, こしょう, 醤油, 米酢	27.2 g
							22.0 g
世界の料理 大韓民国							
3 金	○	パングラタン	いか, 牛乳, 生クリーム, チーズ	食パン, 油, バター, 薄力粉	にんにく, 玉ねぎ	白ワイン, 塩, こしょう, アルミドリア皿	706 kcal
		ポトフ	鶏肉, ベーコン	じゃが芋	人参, キャベツ, 玉ねぎ, しめじ, しょうが	白ワイン, 鶏がら, ベイリーフ(粉), 水, 塩, こしょう	33.7 g
		バレンシアオレンジ			バレンシアオレンジ		34.0 g
6 月	○	高野そぼろごはん	鶏肉, 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	746 kcal
		ひじきとキャベツの炒め煮	ひじき, 油揚げ	油, こんにゃく, 三温糖	人参, キャベツ	水, だし削り節, 酒, みりん, 醤油, 塩	28.9 g
		白玉スープ	鶏肉	白玉粉	しょうが, 人参, 大根, えのき, 小松菜	水, 鶏がら, 酒, 醤油, 塩	19.3 g
		河内晩柑			河内晩柑		
7 火	○	ごはん		精白米		水	767 kcal
		鶏肉の葱ソースがけ	鶏肉	ごま油, 三温糖, 白ごま	にんにく, しょうが, 長ねぎ	塩, 酒, 醤油, みりん, ラー油, 米酢	30.3 g
		じゃが芋の中華風金平	豚肉	ごま油, こんにゃく, じゃが芋, 三温糖	ピーマン, 人参	みりん, 醤油, だし汁	26.9 g
		卵とわかめのスープ	鶏卵, わかめ	でん粉	しょうが, 干しいたけ, 人参, 長ねぎ	水, 鶏がら, 塩, こしょう, 醤油	
8 水	○	スパゲッティ ミートソース	豚肉, 鶏肉, 大豆	油, 薄力粉, オリーブ油, スパゲティ	にんにく, 玉ねぎ, 人参, マッシュルーム, トマトジュース	赤ワイン, 水, 塩, こしょう, ナツメグ, ベイリーフ(粉), トマトピューレ, トマトケチャップ, ウスターソース	883 kcal
		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	34.4 g
		オレンジケーキ	鶏卵	上白糖, バター, 薄力粉	オレンジジュース, レーズン, オレンジマーマレード	ラム酒, 白ワイン, ベーキングパウダー	30.6 g
9 木	○	ひじきごはん	油揚げ, ひじき	精白米, もち米, 油, 三温糖	人参	水, だし昆布, 酒, みりん, 醤油	765 kcal
		切干大根入り卵焼き	鶏肉, 鶏卵	油, 三温糖	長ねぎ, 切干し大根	酒, 塩, 醤油	30.4 g
		ひつみつみ汁	鶏肉	中力粉, 油	大根, 人参, 白菜, ごぼう, しめじ, 長ねぎ, 小松菜	水, 酒, 薄口醤油, 塩, みりん, だし削り節, だし昆布	24.9 g
10 金	○	いわしのひつまぶし	いわし, のり	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	725 kcal
		大根ゆかり和え			もやし, 人参	塩, ゆかり粉, 水	25.4 g
		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	19.1 g
入梅 献立		梅ゼリー	寒天	上白糖	梅ジュース	水, ゼリーカップ	
11 土	○	飲むヨーグルト	ドリンクヨーグルト				847 kcal
		キーマカレー	豚肉	精白米, 油, ひよこ豆, 薄力粉, じゃが芋	にんにく, 生姜, 玉ねぎ, 人参, ピーマン, 黄ピーマン, トマト缶, かぼちゃ	水, 赤ワイン, カレー粉, トマトケチャップ, 中濃ソース, ウスターソース, 醤油, 塩, こしょう, ガラムマサラ, クローブ, インスタントコーヒー	28.5 g
		ビーンズサラダ	大豆	金時豆, 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	19.2 g
14 火	○	ピビンバ丼	豚肉, 鶏卵	精白米, 米粒麦, ごま油, 三温糖, 油, 白ごま	にんにく, しょうが, 長ねぎ, 小松菜, 人参	水, 醤油, トウバンジャン, 塩, 紙小判	838 kcal
		春雨の中華サラダ		緑豆春雨, 油, ごま油, 三温糖	人参, キャベツ, もやし	米酢, 塩, 醤油, ラー油	31.8 g
		フルーツポンチ		上白糖	すいか, みかん缶	水, 白ワイン, サイダー	29.1 g
15 水	○	ピザトースト	ベーコン, チーズ	食パン, 油	にんにく, 玉ねぎ, マッシュルーム, ピーマン	トマトケチャップ, トマトピューレ, 塩, こしょう, ベイリーフ(粉), オレガノ(粉), タバスコ	731 kcal
		じゃが芋の米粉シチュー	鶏肉, 牛乳, 豆乳, チーズ	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	30.1 g
		雪中貯蔵甘夏				雪中貯蔵甘夏	34.2 g

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	エネルギー たんぱく質 脂質
16 木	○	ごはん		精白米		水	757 kcal
		ツナ春巻き	ツナ	春巻きの皮(生),油,緑豆春雨,でん粉,ごま油	しょうが,もやし,にら	酒,塩,こしょう,醤油,水	27.4 g
		小松菜ともやしのお浸し			小松菜,もやし	醤油	19.7 g
		豚汁	豚肉,油揚げ,みそ	油,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	
17 金	○	ごはん		精白米		水	816 kcal
		ほっけの塩焼き	ほっけ				32.1 g
		揚げじゃがのそぼろ煮	鶏肉	油,じゃが芋,油,三温糖,でん粉		かつおだし,酒,醤油,塩,水	23.0 g
		生揚げと小松菜の煮びたし	生揚げ	三温糖	えのき,小松菜,人参	水,だし削り節,酒,みりん,醤油	
		ごまだれ団子		白玉粉,黒ごま,三温糖		水,醤油,ゼリーカップ	
20 月	○	しょいめし	鶏肉,油揚げ	精白米,米粒麦,ごま油,三温糖	人参,ごぼう	水,酒,醤油,だし削り節	721 kcal
		ちゃつ	油揚げ,昆布	こんにゃく,三温糖	れんこん,人参,えのき	薄口醤油,みりん,だし汁	28.9 g
郷土料理 三重県	○	鶏肉のみそ焼き	鶏肉,みそ	中さら糖,ごま油,白ごま	にんにく,りんご	酒,醤油,みりん	21.9 g
		粉ふき芋	青のり	じゃが芋		塩,こしょう	
		メロン			メロン		
21 火	○	ごはん		精白米		水	753 kcal
		さばのねぎ味噌がけ	さば,みそ	三温糖,白ごま	しょうが,長ねぎ	酒,みりん,醤油	29.6 g
		磯和え	のり	白ごま	小松菜,人参,もやし	醤油	28.8 g
		かき玉汁	豆腐,鶏卵	でん粉	人参,長ねぎ,ほうれん草	水,だし昆布,だし削り節,塩,醤油	
22 水	○	スタミナ丼	豚肉	精白米,米粒麦,油,三温糖,でん粉,白ごま,ごま油	にんにく,生姜,玉ねぎ,人参,もやし,りんご,にら	水,酒,みりん,コチュジャン,醤油	781 kcal
		キャベツの中華ゴマサラダ		油,ごま油,白ごま	人参,キャベツ,きゅうり	米酢,塩,醤油,こしょう	28.1 g
		すいか			すいか		22.0 g
23 木	○	ごはん		精白米		水	719 kcal
		青のりふりかけ	糸削り節,青のり	白ごま		塩	27.0 g
		ツナと長ネギの卵焼き	ツナ,鶏卵	油,三温糖	干しいたけ,長ねぎ,玉ねぎ	みりん,醤油,酒,塩	23.6 g
		ひじきの彩煮	ひじき,ベーコン	上白糖	ピーマン,人参,黄ピーマン	水,醤油,みりん	
		キャベツと油揚げのみそ汁	油揚げ,みそ		キャベツ,しめじ	水,だし削り節,だし昆布	
24 金	○	梅じゃこごはん	ちりめんじゃこ	精白米,ごま油,白ごま	梅干し	水,みりん,薄口醤油	789 kcal
		いかのしぐれ煮	いか	油,こんにゃく,三温糖,油,でん粉,白ごま	ごぼう,人参,さやいんげん,しょうが	だし汁,酒,醤油	31.9 g
		みそけんちん汁	生揚げ,みそ	油,ごま油,こんにゃく,じゃが芋	ごぼう,人参,大根,干しいたけ,長ねぎ	水,だし削り節,だし昆布	21.3 g
27 月	○	ごはん		精白米		水	752 kcal
		揚げささみのレモンソース	鶏肉	油,でん粉,上白糖	レモン	酒,塩,醤油	34.7 g
		かぼちゃの含め煮		三温糖	かぼちゃ	水,だし削り節,みりん,塩,醤油	14.8 g
		さつま汁	鶏肉,生揚げ,麦みそ	里芋	人参,大根,長ねぎ	水,だし削り節,だし昆布	
28火 給食なし							
29 水	○	五目チャーハン	豚肉	精白米,米粒麦,ごま油,三温糖,油	しょうが,にんにく,長ねぎ,赤ピーマン	酒,塩,鶏がら,水,醤油,こしょう	828 kcal
		中華スープ	豚肉,豆腐	油,ごま油	人参,干しいたけ,しょうが,長ねぎ	水,鶏がら,酒,醤油,塩,こしょう,ラー油	29.2 g
		開口笑	きな粉,鶏卵	油,薄力粉,三温糖,白ごま		ベーキングパウダー,水	32.7 g
30 木	○	夏越し丼	いか,ちくわ	精白米,油,薄力粉,でん粉,三温糖	人参,玉ねぎ,ゴーヤ,しょうが	水,塩,だし削り節,みりん,酒,醤油	848 kcal
		もやしのごま酢和え		三温糖,白ごま	小松菜,人参,もやし	米酢,醤油,塩	29.2 g
		豆腐ときのこのすまし汁	豆腐	こんにゃく	人参,大根,しめじ,えのき,長ねぎ	水,だし昆布,だし削り節,塩,醤油	19.4 g
		水無月		薄力粉,白玉粉,上白糖,甘納豆(あずき)		水	

※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。