



# 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<br>血や肉になる | 黄の仲間<br>熱や力の元になる    | 緑の仲間<br>体の調子を整える             | その他   | 1人あたり<br>たんぱく質<br>脂質 |
|-----------|----|--------------|----------------|---------------------|------------------------------|---|----------------------|
| 2金        | ○  | 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       | 831 kcal             |
|           |    | ビーンズサラダ      | 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  | 26.9 g               |
|           |    | 冷凍りんご        |                |                     | りんご                          |   | 25.8 g               |
| 5月        | ○  | キャロットライス     |                | 精白米,オリーブ油           | 人参                           | 水,塩,白ワイン  | 820 kcal             |
|           |    | 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                                    | 29.9 g               |
|           |    | 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,ピーマン  | 白ワイン,醤油,塩,こしょう,ベイリーフ(粉)                                       | 33.8 g               |
| 6火        | ○  | ごはん          |                | 精白米                 |                              | 水   | 751 kcal             |
|           |    | 卵の八宝焼き       | ハム,鶏卵          | 油,三温糖               | 玉ねぎ,たけのこ,干しいたけ,長ねぎ,しょうが      | 酒,塩,醤油  | 34.1 g               |
|           |    | 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,きゅうり,もやし        | 酒,醤油,米酢,ラー油   | 25.2 g               |
|           |    | 大根と小松菜のみそ汁   | 油揚げ,みそ         | じゃが芋                | 大根,小松菜,長ねぎ                   | 水,だし削り節,だし昆布  |                      |
| 7水        | ○  | きな粉トースト      | きな粉            | 無塩食パン,バター,三温糖       |                              |   | 766 kcal             |
|           |    | 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)                                    | 27.2 g               |
|           |    | トマトときゅうりのサラダ |                | 油,オリーブ油,上白糖         | トマト,きゅうり,玉ねぎ                 | 米酢,塩,こしょう,赤ワイン  | 39.4 g               |
| 8木        | ○  | 秋の五目ごはん      | 鶏肉,油揚げ         | 精白米,もち米,油,三温糖       | 人参,ごぼう,しめじ                   | だし汁,酒,醤油  | 731 kcal             |
|           |    | ししゃもの天ぷら     | ししゃも           | 薄力粉,油               | しょうが                         | 醤油,酒,水  | 24.5 g               |
| 9/10は十五夜  |    | お月見汁         | 鶏肉             | 白玉粉                 | 人参,大根,白菜,かぼちゃ,長ねぎ,小松菜        | だし削り節,だし昆布,水,酒,醤油,塩   | 26.6 g               |
|           |    | りんご          |                |                     | りんご                          |   |                      |
| 9金        | ○  | ごはん          |                | 精白米                 |                              | 水   | 747 kcal             |
|           |    | 鮭のみそゆうあんやき   | さけ,みそ          |                     |                              | 醤油,みりん,酒  | 38.1 g               |
| 9/9は重陽の節句 | ○  | 切干大根の炒め煮     | 油揚げ            | ごま油,こんにゃく,三温糖       | 人参,切干し大根                     | だし汁,みりん,酒,醤油  | 18.3 g               |
|           |    | 茶碗蒸し         | 鶏肉,鶏卵,ちくわ      | 三温糖,でん粉             | 干しいたけ,人参,小松菜,菊の花             | 水,だし昆布,だし削り節,酒,醤油,塩,だし汁,みりん,薄口醤油                              |                      |
|           |    | 梨            |                |                     | 梨                            |   |                      |
| 12月       | ○  | ごはん          |                | 精白米                 |                              | 水   | 745 kcal             |
|           |    | ししゃフライ・いかフライ | ししゃも,いか        | 薄力粉,パン粉,油           |                              | こしょう,カレー粉,塩,水,中濃ソース   | 28.0 g               |
|           |    | 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  | 22.3 g               |
|           |    | みそ汁          | 生揚げ,みそ         |                     | しめじ,玉ねぎ                      | 水,だし削り節,だし昆布  |                      |
| 13火       | ○  | ごはん          |                | 精白米                 |                              | 水   | 750 kcal             |
|           |    | 厚焼き卵 肉みそあんかけ | 鶏卵,豚肉,みそ       | 油,じゃが芋,三温糖,でん粉      | 人参,玉ねぎ                       | 塩,酒,みりん,醤油,だし汁  | 31.4 g               |
|           |    | 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  | 25.7 g               |
|           |    | 豆腐とわかめのみそ汁   | 生揚げ,わかめ,みそ     |                     | 人参,小松菜                       | 水,だし昆布,だし削り節  |                      |
| 14水       | ○  | ハヤシライス       | 豚肉             | 精白米,油,薄力粉           | にんにく,玉ねぎ,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 | 796 kcal             |
|           |    | 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  | 29.2 g               |
|           |    | 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  | 21.4 g               |

| 日             | 牛乳 | 献立名              | 赤の仲間<br>血や肉になる | 黄の仲間<br>熱や力の元になる     | 緑の仲間<br>体の調子を整える                  | その他                                  | 17時 <sup>*</sup> -<br>たんぱく質<br>脂質 |
|---------------|----|------------------|----------------|----------------------|-----------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------|
| 15<br>木       | ○  | こぎつねご飯           | 鶏肉,油揚げ         | 精白米,油,三温糖            | 小松菜                               | 水,だし昆布,薄口醤油,みりん,白ワイン                 | 733 kcal                          |
|               |    | 豚汁               | 豚肉,油揚げ,豆腐,みそ   | 油,じゃが芋               | ごぼう,人参,大根,長ねぎ                     | 水,だし削り節                              | 35.3 g                            |
|               |    | いかの葱ソース          | いか             | 油,三温糖,ごま             | しょうが,長ねぎ,にんにく                     | 酒,醤油,米酢,水                            | 24.6 g                            |
|               |    | 梨                |                |                      | 梨                                 |                                      |                                   |
| 16<br>金       | ○  | 長崎ちゃんぽん          | 豚肉,いか,かまぼこ     | ちゃんぽん麺,ごま油,油,三温糖     | 玉ねぎ,人参,もやし,キャベツ,しょうが              | 酒,塩,こしょう,水,豚骨,鶏がら,薄口醤油               | 719 kcal                          |
|               |    | 浦上そばろ            | 豚肉             | 油,こんにゃく,三温糖,白ごま      | ごぼう,人参,もやし                        | 醤油,みりん,酒                             | 31.9 g                            |
| 郷土料理<br>【長崎県】 |    | カステラ             | 鶏卵,牛乳          | 上白糖,強力粉,油,はちみつ,中ざら糖  |                                   | ベーキングパウダー,みりん                        | 22.5 g                            |
| 20<br>火       | ○  | かき玉うどん           | 鶏肉,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                | 763 kcal                          |
|               |    | パリパリポテトサラダ       |                | じゃが芋,油,ごま油,三温糖       | 人参,小松菜,キャベツ                       | 醤油,塩,米酢                              | 30.8 g                            |
|               |    | 【彼岸献立】<br>きなこおはぎ | きな粉            | もち米,上白糖              |                                   | 水,湯,塩                                | 25.2 g                            |
| 21<br>水       | ○  | 鶏ごぼうご飯           | 鶏肉             | 精白米,油,三温糖            | ごぼう,人参,しょうが                       | 水,醤油,だし昆布,酒,みりん                      | 748 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                               | 30.8 g                            |
|               |    | きのこのすまし汁         |                |                      | えのき,しめじ,干しいたけ,長ねぎ                 | 水,だし昆布,だし削り節,塩,醤油                    | 25.0 g                            |
|               |    | プルーン             |                |                      | プルーン                              |                                      |                                   |
| 22<br>木       | ○  | ごはん              |                | 精白米                  |                                   | 水                                    | 752 kcal                          |
|               |    | さばのねぎみそがけ        | さば,みそ          | 三温糖,白ごま              | しょうが,長ねぎ                          | 酒,みりん,醤油                             | 29.7 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,小松菜                        | 水,だし昆布,だし削り節,塩,醤油                    |                                   |
| 26<br>月       | ○  | カレーピラフ           | 鶏肉             | 精白米,油                | 玉ねぎ,人参,マッシュルーム,ピーマン               | 水,カレー粉,白ワイン,塩,こしょう,トマトピューレ           | 770 kcal                          |
|               |    | 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            | 29.3 g                            |
|               |    | 鶏ひき肉とトマトのスープ     | 鶏肉             | 油                    | しょうが,にんにく,セロリ,人参,玉ねぎ,トマトジュース,トマト缶 | 水,鶏がら,ベイリーフ,酒,トマトピューレ,塩,こしょう,オレガノ(粉) | 26.1 g                            |
|               |    | 青切りみかん           |                |                      | みかん                               |                                      |                                   |
| 27<br>火       | ○  | ごはん              |                | 精白米                  |                                   | 水                                    | 780 kcal                          |
|               |    | 魚のホイル焼き          | しいら,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                | 34.2 g                            |
|               |    | 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                         | 18.6 g                            |
|               |    | 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                |                                   |
|               |    | きな粉白玉団子          | きな粉            | 白玉粉,グラニュー糖           |                                   | 水,塩,ゼリーカップ                           |                                   |
| 28<br>水       | ○  | 親子丼              | 鶏肉,鶏卵,のり       | 精白米,米粒麦,三温糖,でん粉      | 玉ねぎ,みつば                           | 水,だし削り節,酒,みりん,塩,醤油                   | 864 kcal                          |
|               |    | 豆腐とわかめのすまし汁      | 豆腐,わかめ         |                      | 人参,長ねぎ,小松菜                        | 水,だし昆布,だし削り節,塩,醤油                    | 37.8 g                            |
|               |    | のり塩ポテトビーンズ       | 大豆,青のり         | じゃが芋,でん粉,油           |                                   | 塩                                    | 31.1 g                            |
| 29<br>木       | ○  | 麦ごはん             |                | 精白米,押麦               |                                   | 水                                    | 792 kcal                          |
|               |    | 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                      | 30.2 g                            |
|               |    | 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                                 | 32.0 g                            |
|               |    | 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                      |                                   |
| 30<br>金       | ○  | ごはん              |                | 精白米                  |                                   | 水                                    | 810 kcal                          |
|               |    | 天ぷら(いか・さつま芋)     | いか             | さつま芋,薄力粉,油           |                                   | 酒,水,塩,薄口醤油                           | 29.3 g                            |
|               |    | 海苔の佃煮            | のり             | 三温糖                  |                                   | 醤油,みりん,米酢,だし削り節,水                    | 25.4 g                            |
|               |    | 大根と柚子のお浸し        | 塩昆布,糸削り節       |                      | 大根,大根葉,ゆず                         | 醤油                                   |                                   |
|               |    | ちゃんこ汁            | 鶏肉,豆腐          | こんにゃく                | 人参,白菜,えのき,にら                      | 鶏がら,水,みりん,醤油,塩                       |                                   |

※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。