



# 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 kcal
3月	○	麦ごはん		精白米,米粒麦		水	760 kcal
		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	28.9 g
		もやしと小松菜のナムル		ごま油	小松菜,人参,もやし	醤油	25.1 g
		チゲスープ	豚肉,みそ,豆腐	油,三温糖,白ごま,ごま油	生姜,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	
4火	○	麦ごはん		精白米,米粒麦		水	768 kcal
		ひじき入り鶏そぼろ	ひじき,鶏肉	三温糖	生姜	だし汁,醤油,酒	30.9 g
		ほっけのみそマヨ焼き	ほっけ,みそ	マヨネーズ(卵なし)		塩,こしょう,白ワイン,からし(粉),デザートカップ	27.5 g
		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	
		野菜の磯和え	のり		きゅうり,人参,もやし	醤油	
5水	○	生姜ご飯	油揚げ	精白米	生姜	水,酒,塩,薄口醤油,だし昆布	813 kcal
		肉じゃがコロッケ	豚肉	油,三温糖,じゃが芋,薄力粉,パン粉,油	玉ねぎ,人参	酒,塩,醤油,水	29.7 g
		もやしのごま和え		三温糖,白ごま	人参,もやし,小松菜	醤油	27.0 g
		豆腐とわかめの味噌汁	豆腐,わかめ,みそ		長ねぎ	水,だし削り節,だし昆布	
6木	○	ミルクパン		ミルクパン			810 kcal
		ポテトグラタン	鶏肉,牛乳,チーズ	じゃが芋,油,薄力粉,パン粉	玉ねぎ,ほうれん草	こしょう,塩,アルミグラタン皿	38.1 g
		ミネストローネ	鶏肉	油,いんげん豆	にんにく,玉ねぎ,人参,セロリ,キャベツ,トマト缶,生姜,トマトジュース	水,鶏がら,トマトピューレ,塩,こしょう,ベイリーフ(粉),パジル,タイム	35.4 g
7金	○	鶏肉とさつま芋のごはん	鶏肉	精白米,さつま芋		水,だし昆布,酒,薄口醤油,塩	701 kcal
		めだいの柚香焼き	めだい	三温糖,でん粉	ゆず	酒,醤油,水,みりん	34.0 g
		小松菜の煮びたし	生揚げ	三温糖	小松菜,人参	水,だし削り節,酒,みりん,醤油	22.1 g
		江戸甘みそのみそ汁	油揚げ,わかめ,みそ	じゃが芋	人参,えのき	だし削り節,だし昆布,水	
11火	○	きのこスパゲッティ	鶏肉	オリーブ油,スパゲッティ	にんにく,玉ねぎ,人参,しめじ,エリンギ,椎茸	白ワイン,塩,こしょう,醤油,鶏がら,水	835 kcal
		サラダ		油	人参,きゅうり,キャベツ,玉ねぎ	りんご酢,米酢,塩,こしょう	29.7 g
		蒸しリンゴケーキ	鶏卵,牛乳	上白糖,薄力粉,バター,三温糖	りんご	ベーキングパウダー,ラム酒,水,アルミマドレーヌ皿	28.9 g
12水	○	ごはん		精白米		水	751 kcal
		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)	31.8 g
		ゆずポン酢のジュレサラダ	アガー	三温糖,ごま油	赤ピーマン,黄ピーマン,キャベツ,きゅうり,ゆず	だし削り節,水,塩,醤油,米酢	21.4 g
		なめこのみそ汁	豆腐,みそ		大根,人参,なめこ	水,だし削り節,だし昆布	
13木	○	五目おこわ	鶏肉,油揚げ	精白米,もち米,油,三温糖	人参,筍,干椎茸	だし汁,酒,醤油	706 kcal
		ししゃも生姜風味焼き	ししゃも		生姜	醤油,みりん	29.6 g
		白菜の変わり漬け		三温糖,ごま油	小松菜,白菜,生姜	米酢,醤油	22.2 g
		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	
		みたらし団子		白玉粉,三温糖,でん粉		水,醤油,みりん,ゼリーカップ	
14金	○	ツナチャーハン 卵あんかけ	ツナ,鶏卵	精白米,米粒麦,ごま油,油,でん粉	人参,干椎茸,長ねぎ,生姜	酒,水,塩,こしょう,醤油,鶏がら	847 kcal
		酸辣湯	豚肉,豆腐	油,ごま油	人参,干椎茸,生姜,長ねぎ	水,鶏がら,酒,醤油,塩,こしょう,酢,ラー油	30.2 g
		大根もち	ちりめんじゃこ	白玉粉,でん粉,油,ごま油	大根	塩,米酢,醤油	33.2 g
17月	○	ごはん		精白米,米粒麦		水	792 kcal
		鮭のみぞれ和え	さけ	でん粉,油,三温糖	大根	酒,醤油,だし汁,薄口醤油,みりん,水	38.3 g
		五目豆	鶏肉,大豆	油,こんにゃく,三温糖	人参,ごぼう	水,だし削り節,醤油,みりん	25.6 g
		わかめとえのきのすまし汁	生揚げ,わかめ		人参,えのき,小松菜	水,だし削り節,塩,醤油	

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
18火	○	チキンライス ホワイトソースぞえ	鶏肉,牛乳	精白米,油,薄力粉	玉ねぎ,人参,マッシュ ルーム,生姜	水,白ワイン,塩,こしょ う,トマトピューレ,トマ トケチャップ,鶏がら,ペ イリーフ(粉)	793 kcal
		サラダ		油	ブロッコリー,キャベツ,きゅう り,赤ピーマン,玉ねぎ	米酢,塩,こしょう	22.7 g
		スイートポテト	牛乳,生クリーム,鶏卵	さつま芋,バター,上白糖			26.0 g
19水	○	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,酒,塩,醤油,だし昆 布,みりん	744 kcal
		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	28.2 g
		豚汁	豚肉,豆腐,みそ	油,こんにゃく,じゃが芋	ごぼう,大根,人参,長ね ぎ	水,だし削り節,だし昆布	26.7 g
		柿			柿		
20木	○	ごはん		精白米,米粒麦		水	804 kcal
		キーマカレー	豚肉	油,ひよこ豆,薄力粉	にんにく,生姜,人参,玉 ねぎ,なす,トマト缶	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	28.9 g
		カボチャのフレンチサラダ		油	かぼちゃ,人参,きゅう り,玉ねぎ	米酢,塩,こしょう	23.2 g
		卵スープ	鶏卵	でん粉	人参,白菜,えのき,小松 菜,生姜	鶏がら,水,塩,ペイリ ーフ(粉),薄口醤油	
21金	○	手作りスイートポテトパン	牛乳,チーズ	強力粉,黒ごま,三温糖, バター,さつま芋		ドライイースト,ベーキン グパウダー,塩,紙ナフキ ン	771 kcal
		ハヤシシチュー	豚肉	油,薄力粉	にんにく,玉ねぎ,人参, しめじ,トマトジュース, 生姜	赤ワイン,塩,こしょう,ペ イリーフ(粉),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	31.2 g
		みかん			みかん		24.5 g
24月	○	コーンピラフ		精白米,米粒麦,油	人参,玉ねぎ,ホール コーン	水,白ワイン,塩,こしょう	780 kcal
		白身魚のチーズ風味フライ	メルルーサ,チーズ	薄力粉,パン粉,油		塩,こしょう,水,中濃ソ ース,ウスターソース,赤ワ イン,からし(粉)	31.9 g
		ポトフ	鶏肉	じゃが芋	人参,キャベツ,玉ねぎ, しめじ,生姜	白ワイン,鶏がら,ペ イリーフ,水,塩,こしょう, ペイリーフ(粉)	20.7 g
		りんご			りんご		
25火	○	豚キムチ丼	豚肉,生揚げ	精白米,米粒麦,ごま油, 三温糖,でん粉	キムチ,玉ねぎ,にら	水,酒,醤油	778 kcal
		三色ナムル		ごま油	小松菜,人参,もやし	塩	28.1 g
		ねぎ塩わかめスープ	鶏肉,わかめ	白ごま,トック	人参,生姜,長ねぎ	塩,こしょう,鶏がら,水	30.2 g
26水	○	五目おこわ	鶏肉,油揚げ	精白米,もち米,油,三温糖	人参,筍,干椎茸,小松菜	だし汁,酒,醤油,塩	779 kcal
		ぎせい豆腐	鶏肉,豆腐,鶏卵	油,三温糖,でん粉	人参,干椎茸,生姜	塩,醤油,水,みりん	35.2 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	27.7 g
27木	○	ハッシュドポークライス	豚肉	精白米,油,三温糖,薄力 粉	にんにく,生姜,玉ねぎ, 人参,マッシュルーム,ト マトジュース	水,白ワイン,赤ワイン, 塩,こしょう,ペイリーフ (粉),トマトケチャップ, 鶏がら	860 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,キャベツ,玉ねぎ	米酢,塩,こしょう,薄口 醤油	25.0 g
		ポテトアップルパイ	生クリーム	三温糖,さつま芋,バ ター,パイ皮	りんご		27.3 g
28金	○	菜飯		精白米,ごま油,白ごま	小松菜	水,だし昆布,酒,塩	726 kcal
		さばの利休焼き	さば	白ごま		みりん,酒,醤油	26.0 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	28.6 g
29土	○	唐揚げライスバーガー	鶏肉	精白米,もち米,ごま油, でん粉,油		水,だし昆布,酒,醤油, バーガー袋	774 kcal
		具だくさんみそ汁	生揚げ,みそ	じゃが芋,こんにゃく	大根,人参,しめじ,長ね ぎ	だし削り節,だし昆布,水	28.5 g
学芸会		みかん			みかん		27.9 g

※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。