



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	エネルギー たんぱく質 脂質
1 火	○	吹き寄せご飯	鶏肉,油揚げ	精白米,もち米,三温糖,さつまい	しめじ,人参	水,酒,醤油,だし昆布,だし削り節	756 kcal
		鶏そぼろと長ねぎの卵焼き	鶏肉,鶏卵	油,三温糖	干椎茸,長ねぎ,玉ねぎ,さやいんげん	みりん,醤油,酒,塩	30.4 g
		白玉団子汁	豆腐,鶏肉	白玉粉	大根,人参,しめじ,長ねぎ,小松菜	水,だし削り節,だし昆布,酒,醤油,塩,みりん	23.2 g
		りんご			りんご		
2 水	○	ガーリックトースト		食パン,オリーブ油	にんにく	塩	721 kcal
		ミートボールのトマトクリーム煮	豚肉,高野豆腐,生クリーム	三温糖,油,じゃが芋,薄力粉,ひよこ豆	玉ねぎ,生姜,人参,セロリ,しめじ,トマト缶,トマトジュース	塩,醤油,こしょう,ナツメグ,水,鶏がら,トマトピューレ,赤ワイン,ベイリーフ(粉),オレガノ(粉)	26.7 g
		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)	35.1 g
		りんご			りんご		
4 金	○	焼きおにぎり(しょうゆ)		精白米,油		水,酒,薄口醤油,塩,みりん	811 kcal
		焼きおにぎり(しお)		精白米,ごま油		水,だし昆布,塩	31.1 g
		おでん	ちくわ,うずら卵,さつまい,揚げボール(卵なし),生揚げ,昆布	ちくわぶ,こんにゃく,三温糖	大根	だし削り節,水,酒,塩,醤油,薄口醤油,みりん,オイスターソース	26.9 g
		揚げワンタン	鶏肉	ワンタン皮,ごま油,でん粉,油	長ねぎ,生姜	醤油,こしょう	
7 月	○	ごはん		精白米		水	779 kcal
		鶏肉の塩麹焼き	鶏肉	はちみつ,油	長ねぎ	塩麹,醤油,塩,みりん	30.2 g
		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	28.4 g
		大根と油揚げのみそ汁	油揚げ,みそ		大根,小松菜	水,だし削り節,だし昆布	
8 火	○	五目チャーハン	豚肉,鶏卵	精白米,油,三温糖,ごま油	生姜,赤ピーマン,長ねぎ,にんにく	水,鶏がら,酒,塩,醤油,こしょう	809 kcal
		春雨スープ	豚肉	緑豆春雨	生姜,白菜,人参,えのき	水,鶏がら,塩,醤油,こしょう	31.5 g
		豆腐ナゲット	鶏肉,豆腐	薄力粉,パン粉,油	玉ねぎ	塩,こしょう,ナツメグ,水,トマトケチャップ	34.5 g
9 水	○	カレードリア	豚肉,チーズ	精白米,バター,油,薄力粉	にんにく,生姜,玉ねぎ,人参,トマト缶	水,塩,赤ワイン,カレー粉,こしょう,トマトケチャップ,ウスターソース,アルミドリア皿	780 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	27.6 g
		二色ゼリーポンチ(りんご オレンジ)	寒天	上白糖	りんごジュース,オレンジジュース,みかん缶	水,白ワイン	26.2 g
10 木	○	蒜山(ひるぜん)おこわ	鶏肉,油揚げ	精白米,もち米,油,三温糖	人参,ごぼう,干椎茸,さやいんげん	水,酒,だし昆布,だし削り節,薄口醤油,塩,みりん	831 kcal
		さわらの竜田揚げ	さわら	でん粉,油		酒,醤油	36.1 g
		なめこのみそ汁	豆腐,みそ		人参,なめこ,かぶ,かぶの葉	水,だし削り節,だし昆布	31.3 g
		きびだんご	きな粉	きび,白玉粉,三温糖		水,塩,紙皿	
11 金	○	手作りピザ	チーズ	強力粉,三温糖,オリーブ油	にんにく,バジル,玉ねぎ,トマト缶	ドライイースト,塩,湯,トマトピューレ,トマトケチャップ,こしょう,ベイリーフ(粉),オレガノ(粉)	706 kcal
		コーンとルッコラ入りサラダ		油	ホールコーン,キャベツ,きゅうり,ルッコラ,玉ねぎ	米酢,こしょう,塩	26.4 g
		秋のフルーツヨーグルト	ヨーグルト	上白糖	みかん缶,りんご,柿,バナナ,レーズン		26.8 g
14 月	○	ごはん		精白米		水	736 kcal
		エコふりかけ	削り節	白ごま,三温糖		みりん,醤油,水	34.0 g
		めかじきのねぎま風煮	めかじき	三温糖,でん粉	生姜,長ねぎ	醤油,酒,水,塩,みりん,紙小判	20.3 g
		切干大根のハリハリ漬		ごま油,三温糖,白ごま	人参,切干し大根,きゅうり	塩,米酢,醤油	
		じゃが芋と小松菜のみそ汁	生揚げ,みそ	じゃが芋	小松菜	水,だし昆布,だし削り節	

郷土料理
岡山県

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
16 水	○	ごはん		精白米,米粒麦		水	825 kcal
		さばのみそ煮	さば,みそ	三温糖,でん粉	生姜,にんにく	水,みりん,酒,醤油	33.0 g
		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	31.8 g
		かき玉汁	豆腐,鶏卵	でん粉	人参,玉ねぎ,小松菜	水,だし昆布,だし削り節,塩,醤油	
17 木	○	塩焼きそば	豚肉	油,ごま油,中華麺	にんにく,生姜,玉ねぎ,人参,キャベツ,もやし	酒,塩,こしょう,オイスターソース	788 kcal
		三色ピクルス		上白糖	人参,きゅうり,大根	白ワイン,酢,塩,バイリーフ(粉)	26.0 g
		りんごのチーズケーキ	チーズ,豆腐,鶏卵,生クリーム	バター,上白糖,薄力粉	レモン果汁,りんご缶	ベーキングパウダー	38.0 g
18 金	○	大根めし	油揚げ	精白米,三温糖	大根	水,だし昆布,酒,醤油,だし削り節,みりん,塩	749 kcal
		揚げ出し豆腐 野菜あんかけ	豆腐,豚肉	油,薄力粉,米粉,油,三温糖,でん粉	もやし,白菜,人参,えのき,小松菜	みりん,塩,醤油,水,だし削り節	27.8 g
		けんちん汁	鶏肉	ごま油,里芋,こんにゃく	ごぼう,大根,人参	だし削り節,だし昆布,水,塩,薄口醤油,酒	26.7 g
21 月	○	麻婆丼	豚肉,みそ,豆腐	精白米,米粒麦,油,三温糖,でん粉,ごま油	にんにく,生姜,長ねぎ,にら	水,トウバンジャン,コチュジャン,塩,酒,醤油,鶏がら	822 kcal
		トマト卵スープ	豚肉,鶏卵	ごま油,でん粉	生姜,にんにく,えのき,キャベツ,トマト,玉ねぎ	水,鶏がら,塩,こしょう	32.1 g
		杏仁豆腐	寒天,牛乳,生クリーム	上白糖	みかん缶	水,白ワイン,ゼリーカップ	32.0 g
22 火	○	ごはん		精白米		水	768 kcal
		ミックスフライ (いか・メダイ・カボチャ)	いか,めだい	薄力粉,パン粉,油	かぼちゃ	塩,こしょう,白ワイン,水,中濃ソース	27.7 g
		カリカリ油揚げの和風サラダ	油揚げ	油	人参,キャベツ,もやし	米酢,醤油,塩,こしょう	23.8 g
		大根のみそ汁	みそ		人参,大根,えのき	水,だし削り節,だし昆布	
24 木	○	ごはん		精白米		水	762 kcal
		金華さばのゆず塩焼き	さば		ゆず	酒,塩	27.8 g
		野菜の生姜醤油あえ			人参,きゅうり,キャベツ,生姜,レモン果汁	醤油	26.8 g
		里芋のそぼろ煮	鶏肉	里芋,油,三温糖,でん粉		水,だし削り節,酒,醤油	
		すまし汁	油揚げ		大根,人参,えのき,長ねぎ	水,だし削り節,だし昆布,塩,醤油,みりん	
25 金	○	ビーンズミートライス	豚肉,ベーコン,大豆	精白米,米粒麦,バター,油,じゃが芋,薄力粉,三温糖	にんにく,玉ねぎ,人参,トマトジュース	水,こしょう,カレー粉,トマトピューレ,塩,トマトケチャップ,赤ワイン,チリパウダー,醤油	827 kcal
		つぶつぶコーンスープ	豆乳	油,薄力粉	生姜,セロリ,玉ねぎ,クリームコーン,ホールコーン	水,鶏がら,バイリーフ,塩,バイリーフ(粉),こしょう	28.3 g
							27.4 g
28 月	○	ごはん		精白米		水	761 kcal
		わかさぎの唐揚げ	わかさぎ	でん粉,油		酒,塩,こしょう	26.5 g
		めだいの春巻き	めだい	春巻きの皮(生),油	生姜,しそ	酒,塩,こしょう	22.7 g
		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,レモン果汁	塩	
		五色汁	豆腐	こんにゃく,でん粉	人参,大根,えのき,生姜,小松菜	水,だし昆布,だし削り節,塩,薄口醤油	
29 火	○	玉子丼	鶏卵	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	820 kcal
		せんべい汁	鶏肉	油,こんにゃく,かやきせんべい	ごぼう,人参,白菜,長ねぎ,しめじ	酒,だし削り節,水,醤油,みりん,塩	26.4 g
		ブックメニュー タピオカ入りフルーツポンチ		上白糖,タピオカパール	みかん缶,りんご,バナナ	水,白ワイン	18.7 g
30 水	○	ごぼ天うどん	油揚げ	うどん,薄力粉,油	人参,大根,干椎茸,小松菜,長ねぎ,ごぼう	水,だし昆布,だし煮干し,だしさば節,薄口醤油,塩,みりん	700 kcal
		かぶと生揚げの煮物	生揚げ	こんにゃく,三温糖	かぶ,人参,かぶの葉	かつおだし,塩,醤油,みりん	27.8 g
		照り焼きまん	鶏肉	三温糖,薄力粉,上白糖		醤油,米酢,ベーキングパウダー,塩,水,紙皿	23.7 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。