



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
11 水	○	ポークカレーライス	豚肉	精白米,米粒麦,油,薄力粉,じゃが芋	生姜,にんにく,セロリ,玉ねぎ,人参	水,鶏がら,カレー粉,赤ワイン,こしょう,中濃ソース,ウスターソース,醤油,塩,ガラムマサラ,オールスパイス,ベイリーフ(粉)	746 kcal
		ひじきの和風サラダ	ひじき,ツナ	三温糖,ごま油,白ごま	蓮根,きゅうり,キャベツ,人参	醤油,酢,塩	24.1 g
		りんご			りんご		23.8 g
12 木	○	和風スパゲッティ	鶏肉	オリーブ油,でん粉,スパゲッティ	にんにく,玉ねぎ,人参,しめじ,エリンギ,椎茸	鶏がら,水,白ワイン,塩,こしょう,醤油	735 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	28.0 g
		ブルーベリーパンナコッタ	アガー,牛乳,生クリーム	上白糖	ブルーベリー	ゼリーカップ,赤ワイン	28.0 g
13 金	○	小豆ごはん		精白米,もち米,小豆		水	745 kcal
		松風焼き	鶏肉,みそ,青のり	パン粉,三温糖,白ごま	長ねぎ,生姜	水,みりん,醤油	32.9 g
		ごまなます	油揚げ	三温糖,白ごま,こんにゃく	人参,大根	みりん,醤油,塩,薄口醤油,酢	22.5 g
		白玉雑煮	鶏肉,なると,豆腐	白玉粉	人参,長ねぎ,小松菜,みつば,ゆず	水,だし昆布,だし削り節,酒,塩,醤油	
1/15は 鏡開き							
16 月	○	ごはん		精白米		水	724 kcal
		いかの葱ソースがけ	いか	油,三温糖	生姜,長ねぎ,にんにく	酒,醤油,酢,水	34.1 g
		肉じゃが	豚肉	油,こんにゃく,じゃが芋,三温糖	玉ねぎ,人参,さやいんげん	だし削り節,水,酒,塩,醤油,みりん	16.0 g
		磯和え	のり	白ごま	小松菜,白菜,もやし	醤油	
		はるか			はるか		
17 火	○	チキンライス	鶏肉	精白米,油	玉ねぎ,人参	水,塩,パプリカ,白ワイン,こしょう,トマトピューレ,トマトケチャップ	827 kcal
		野菜のクリーム煮	鶏肉,ベーコン,牛乳	油,じゃが芋,薄力粉	人参,玉ねぎ,白菜,生姜	白ワイン,水,鶏がら,塩,こしょう,ベイリーフ(粉)	29.8 g
		3種類のビーンズサラダ		いんげん豆,ひよこ豆,金時豆,油	人参,ホールコーン,きゅうり,にんにく	米酢,塩,こしょう	31.7 g
		チョコミルクゼリー	アガー,牛乳	三温糖		水,ココア,ゼリーカップ	
18 水	○	ごはん		精白米		水	762 kcal
		ぎせい豆腐	鶏肉,豆腐,鶏卵	油,三温糖	人参,干椎茸	塩,醤油	32.5 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,さやえんどう	水,だし削り節,酒,塩,醤油	24.5 g
		かぶと小松菜のみそ汁	油揚げ,みそ	じゃが芋	かぶ,小松菜,長ねぎ	水,だし削り節,だし昆布	
19 木	○	ごはん		精白米		水	734 kcal
		さばの山椒焼き	さば	三温糖	にんにく,生姜,長ねぎ	酒,醤油,さんしょう	32.2 g
		麻婆春雨	豚肉	油,三温糖,ごま油,緑豆春雨	にんにく,生姜,干椎茸,キャベツ,もやし,人参,にら	酒,紹興酒,醤油,塩,トウバンジャン,鶏がら,水	24.5 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	
20 金	○	フレンチトースト	鶏卵,牛乳	食パン,上白糖,バター		バニラエッセンス	749 kcal
		ミートボールのトマト煮	鶏肉,高野豆腐,大豆	三温糖,油,じゃが芋,薄力粉	生姜,玉ねぎ,人参,セロリ,トマト缶,トマトジュース	水,鶏がら,塩,醤油,こしょう,ナツメグ,トマトピューレ,赤ワイン,ベイリーフ(粉),オレガノ(粉)	32.2 g
		クルトンサラダ		油,食パン,オリーブ油	キャベツ,きゅうり,玉ねぎ	米酢,こしょう,塩	32.3 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	1杯当り たんぱく質 脂質
23月	○	中華おこわ	豚肉	精白米,もち米,ごま油,三温糖	人参,たけのこ,干椎茸	水,酒,塩,オイスターソース,醤油	798 kcal
		中華風コーンスープ	鶏肉,鶏卵	でん粉,ごま油	生姜,玉ねぎ,人参,ホールコーン,クリームコーン	水,鶏がら,塩,こしょう,醤油	27.1 g
		フルーツ白玉	寒天	上白糖,白玉粉	みかん缶,りんごジュース	水,白ワイン	17.9 g
24火	○	焼きおにぎり		精白米,白ごま,ごま油		水,だし昆布,醤油,かつおだし,みりん	775 kcal
		鮭の塩焼き	さけ				37.6 g
		芋煮	豚肉,生揚げ	油,里芋,こんにゃく,三温糖	ごぼう,しめじ,長ねぎ	醤油,酒,水,だし昆布,だし削り節,塩	22.9 g
		白菜のお浸し			白菜,小松菜,人参	醤油,みりん	
郷土料理 【山形県】	○	生姜ごはん	油揚げ	精白米	生姜	水,酒,薄口醤油,だし昆布	809 kcal
		京風おでん	ちくわ,うずら卵,豆腐,揚げボール(卵なし),がんもどき	こんにゃく,里芋,三温糖	大根	だし昆布,だし削り節,水,塩,薄口醤油,みりん	29.2 g
		野菜の甘酢漬け		上白糖	かぶ,きゅうり,人参,ゆず	塩,酢,だし昆布	22.6 g
		蒸し小倉抹茶ケーキ	鶏卵,牛乳	上白糖,バター,薄力粉,小豆		抹茶,ベーキングパウダー,紙皿	
25水	○	クッパ	豚肉,鶏卵	精白米,米粒麦,三温糖,ごま油,でん粉,白ごま	にんにく,人参,もやし,生姜,小松菜,長ねぎ	水,酒,鶏がら,塩,こしょう	750 kcal
		大根のナムル		ごま油,白ごま	きゅうり,人参,大根,にんにく,レモン	塩,醤油	30.4 g
		チーズホットク	チーズ	強力粉,白玉粉,三温糖,油		ドライイースト,湯,塩	25.5 g
26木	○	わかめご飯	わかめごはんの素	精白米,白ごま		水	736 kcal
		おび天	いわし,たら,豆腐,鶏卵,みそ	でん粉,黒砂糖,油	人参,玉ねぎ,生姜	酒,醤油	28.2 g
郷土料理 【宮崎県】	○	ゆず風味お浸し			小松菜,キャベツ,人参,ゆず	かつおだし,薄口醤油,みりん	22.2 g
		だご汁	鶏肉,麦みそ	中力粉	人参,大根,ごぼう,干椎茸,長ねぎ,小松菜	水,だし煮干し,塩	
		きんかん			きんかん		
30月	○	ガバオライス	豚肉	精白米,米粒麦,ごま油,三温糖	にんにく,玉ねぎ,人参,ピーマン,赤ピーマン,パプリカ	水,トウバンジャン,薄口醤油,醤油,塩,オイスターソース	725 kcal
		タイ風ピリ辛サラダ		油,三温糖	キャベツ,もやし,きゅうり,きくらげ,レモン果汁,にんにく,パクチー	酢,塩,こしょう,醤油	25.3 g
		フォー	鶏肉	米粉めん	生姜,こねぎ	鶏がら,水,酒,こしょう,塩,薄口醤油	20.6 g
		蔵出しみかん			みかん		
世界の料理 【タイ】	○	ごはん		精白米		水	805 kcal
		白身魚とししゃもの天ぷら	ししゃも,バサ	でん粉,薄力粉,油,三温糖	生姜	酒,水,だし削り節,みりん,塩,醤油	32.1 g
		高野豆腐と野菜の旨煮	高野豆腐	三温糖	人参,ごぼう,大根,さやいんげん	だし汁,みりん,塩,醤油	27.1 g
		小松菜とわかめのみそ汁	わかめ,みそ		しめじ,小松菜,人参	水,だし削り節,だし昆布	
31火	○						