



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
1 水	○	ツナピラフ	ベーコン, ツナ	精白米, オリーブ油	玉ねぎ, マッシュルーム, 赤ピーマン	だし汁, 塩, こしょう, 白ワイン, カレー粉	711 kcal
		根菜の和風ポトフ	鶏肉	金時豆	生姜, 人参, 大根, 蓮根, 長ねぎ, ごぼう, しめじ	水, 鶏がら, 酒, 塩, 薄口醤油, 醤油	26.6 g
		ストロベリーヨーグルト	ヨーグルト			いちご, いちごジャム	赤ワイン
2 木	○	ごはん		精白米		水	788 kcal
		卵の八宝焼き	鶏卵	油, 三温糖	生姜, 玉ねぎ, 人参, 小松菜, 干椎茸, 長ねぎ	塩, 醤油	25.9 g
		里芋の揚げ出し		里芋, でん粉, 油, 三温糖		塩, 醤油, みりん, だし削り節, 水	27.1 g
		野菜の香味醤油和え	わかめ	ごま油, 白ごま	キャベツ, きゅうり, 長ねぎ, にんにく	醤油	
		大根と油揚げのみそ汁	生揚げ, みそ		大根, 大根葉	水, だし昆布, だし削り節	
3 金	○	小松菜と炒り卵のごはん	鶏卵	精白米, 油, 上白糖	小松菜	だし昆布, 水, 塩	737 kcal
		いわしのさんが焼き	いわし, 鶏肉, みそ, 鶏卵	三温糖, でん粉, パン粉, 油	生姜, 長ねぎ, しそ	醤油, 酒	32.9 g
		白菜のお浸し	油揚げ		白菜, 人参	醤油, だし汁	24.4 g
		具だくさんみそ汁	みそ, 豆腐		人参, 大根, えのき, 小松菜, 長ねぎ, 生姜	水, だし昆布, だし削り節	
		きなこ豆	大豆, きな粉	黒砂糖, 三温糖		水, 塩, 紙皿	
行事献立 節分	○	ごはん		精白米		水	764 kcal
		さわらのみそだれかけ	さわら, みそ	油, 三温糖, でん粉	生姜	塩, 酒, 醤油, みりん, 水	33.9 g
		油揚げと小松菜の煮びたし	油揚げ	三温糖	小松菜, 人参, しめじ	水, だし削り節, 酒, みりん, 醤油	20.1 g
		かぼちゃのそぼろ煮	鶏肉	油, 三温糖, でん粉	かぼちゃ	水, だし削り節, 酒, 醤油	
		はるみ(かんきつ類)			はるみ		
6 月	○	ごはん		精白米		水	764 kcal
		さわらのみそだれかけ	さわら, みそ	油, 三温糖, でん粉	生姜	塩, 酒, 醤油, みりん, 水	33.9 g
		油揚げと小松菜の煮びたし	油揚げ	三温糖	小松菜, 人参, しめじ	水, だし削り節, 酒, みりん, 醤油	20.1 g
		かぼちゃのそぼろ煮	鶏肉	油, 三温糖, でん粉	かぼちゃ	水, だし削り節, 酒, 醤油	
7 火	○	トマトソースパンネ	牛肉, 豚肉, チーズ	パンネ, オリーブ油, 油, でん粉	玉ねぎ, 生姜	塩, こしょう, トマトソース, 水, 鶏がら	817 kcal
		バーニャカウダのインサラータ	アンチョビ, 牛乳	オリーブ油	ブロッコリー, 人参, 大根, にんにく		41.1 g
		レンズ豆のミネストローネ	ベーコン	オリーブ油, じゃが芋, レンズ豆	生姜, にんにく, 玉ねぎ, トマト缶	鶏がら, 水, 塩	39.3 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	
商店街 コラボ給食	○	ごはん		精白米		水	722 kcal
		おかかふりかけ	削り節	白ごま, 三温糖		みりん, 醤油, 水	34.7 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	20.5 g
		ひじきの炒め煮	ひじき, 油揚げ	油, 三温糖	人参, さやいんげん	だし汁, 醤油, 塩	
		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	
8 水	○	オムレツサンドパン	鶏卵, 牛乳, 生クリーム, ベーコン	ミルクパン, バター	玉ねぎ	塩, こしょう, トマトケチャップ	787 kcal
		白菜のチャウダー	鶏肉, 牛乳, 生クリーム	油, バター, 薄力粉	人参, 玉ねぎ, 白菜, しめじ, 生姜	鶏がら, ベイリーフ(粉), 白ワイン, 塩, こしょう	30.4 g
		2色ポテトと大豆のから揚げ	大豆	油, じゃが芋, さつまい芋, 薄力粉, 強力粉		塩	34.7 g
9 木	○	ミルクティー	牛乳	三温糖		水, 紅茶	733 kcal
		オニオンライス		精白米, 油	玉ねぎ	水, 鶏がら, 塩, こしょう	30.3 g
		魚介のトマト煮	ベーコン, いか, めかじき	オリーブ油, じゃが芋	にんにく, 玉ねぎ, スズキーニ, 赤ピーマン, ピーマン, 人参, マッシュルーム, トマト缶	トマトピューレ, ウスターソース, 中濃ソース, 醤油, 塩, こしょう, 鶏がら, 水, オレガノ	20.7 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)	
10 金	○	ミルクティー	牛乳	三温糖		水, 紅茶	733 kcal
		オニオンライス		精白米, 油	玉ねぎ	水, 鶏がら, 塩, こしょう	30.3 g
		魚介のトマト煮	ベーコン, いか, めかじき	オリーブ油, じゃが芋	にんにく, 玉ねぎ, スズキーニ, 赤ピーマン, ピーマン, 人参, マッシュルーム, トマト缶	トマトピューレ, ウスターソース, 中濃ソース, 醤油, 塩, こしょう, 鶏がら, 水, オレガノ	20.7 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)	

13月	○	麦ごはん		精白米, 押麦		水	750 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	29.8 g
		さばの西京焼き	さば, みそ			醤油, 酒, みりん	28.5 g
		大根ときゅうりの風味漬け			きゅうり, 人参, 大根, 生姜	塩	
		かき玉汁	豆腐, 鶏卵	でん粉	人参, 玉ねぎ	水, だし昆布, だし削り節, 塩, 醤油	
14火	○	ターメリックライス		精白米, 米粒麦, オリーブ油		水, 塩, ターメリック(粉)	788 kcal
		タンドリーチキン	鶏肉, ヨーグルト		生姜, にんにく	塩, こしょう, シナモン, オールスパイス, ベイリーフ, 白ワイン, カレー粉, パプリカ	32.1 g
		グリーンサラダ		油	きゅうり, プロッコリー, キャベツ, 玉ねぎ	塩, こしょう, 酢	28.7 g
		人参のポタージュ	牛乳, 豆乳, 生クリーム	じゃが芋, 油, いんげん豆(ペースト)	人参, 玉ねぎ, 生姜	水, 鶏がら, 塩, ベイリーフ(粉), こしょう	
15水	○	ごはん		精白米		水	707 kcal
		めだいのホイル焼き	めだい		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	27.5 g
		東京X豚肉とじゃが芋炒め	豚肉	油, こんにゃく, メークイン, 三温糖, ごま油	ごぼう, 人参	かつおだし, みりん, 醤油	20.0 g
		すまし汁	生揚げ		大根, うど, 人参, 長ねぎ	水, だし昆布, だし削り節, 塩, 醤油, みりん	
		デコボン			デコボン		
東京都産の食材	○	ごはん		精白米		水	822 kcal
		鶏の唐揚げ 江戸甘みそだれ	鶏肉, 江戸甘みそ	でん粉, 油, 三温糖	にんにく, 生姜	酒, 水, こしょう, 醤油	31.2 g
		野菜のポン酢あえ		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	塩, 醤油, 酢	30.4 g
		根菜汁	みそ	こんにゃく	ごぼう, 蓮根, 大根, 人参, 長ねぎ	水, だし昆布, だし削り節	
16木	○	ごはん		精白米		水	822 kcal
		鶏の唐揚げ 江戸甘みそだれ	鶏肉, 江戸甘みそ	でん粉, 油, 三温糖	にんにく, 生姜	酒, 水, こしょう, 醤油	31.2 g
		野菜のポン酢あえ		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	塩, 醤油, 酢	30.4 g
		根菜汁	みそ	こんにゃく	ごぼう, 蓮根, 大根, 人参, 長ねぎ	水, だし昆布, だし削り節	
17金	○	手作りツナマヨコーンパン	牛乳, ツナ, チーズ	強力粉, 三温糖, バター, 油, マヨネーズ(卵なし)	玉ねぎ, ホールコーン	ドライイースト, ベーキングパウダー, 塩, こしょう	704 kcal
		手作りチョコチップパン	牛乳	強力粉, 三温糖, バター, チョコレート		ドライイースト, ベーキングパウダー, 塩, ココア	27.4 g
		ポトフ	鶏肉	じゃが芋	人参, キャベツ, 玉ねぎ, マッシュルーム, 生姜	白ワイン, 鶏がら, ベイリーフ, 水, 塩, こしょう	26.9 g
		いよかん			いよかん		
20月	○	こぎつねご飯	鶏肉, 油揚げ	精白米, 三温糖	小松菜	水, だし昆布, 薄口醤油, みりん, 白ワイン	709 kcal
		いかのかりん揚げ	いか	油, でん粉	生姜	醤油, 酒	35.4 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	24.4 g
22水	○	ごぼうのガーリックライス		精白米, 米粒麦, オリーブ油	にんにく, ごぼう	水, 塩, こしょう, 醤油	851 kcal
		焼き豆腐のラザニア	焼き豆腐, 豚肉, 牛乳, チーズ	油, バター, 薄力粉, パン粉	にんにく, 玉ねぎ, 人参, セロリ, トマトジュース	赤ワイン, 塩, こしょう, トマトピューレ, トマトケチャップ, 中濃ソース, ナツメグ, ベイリーフ(粉)	31.1 g
		コールスローサラダ		油	人参, キャベツ, ホールコーン, 玉ねぎ	酢, 塩, こしょう	32.6 g
		りんご			りんご		
24金	○	五目おこわ	鶏肉, 油揚げ	精白米, もち米, 油, 三温糖	人参, たけのこ, 干椎茸, 枝豆	だし汁, 酒, 醤油	742 kcal
		ししゃもの香味揚げ	ししゃも	油, 薄力粉	生姜	酒, さんしょう, 水, 塩, 醤油	30.8 g
		白菜の変わり漬け		三温糖, ごま油	小松菜, 人参, 白菜, 生姜	酢, 醤油	31.4 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	
27月	○	焼き鳥ごはん	鶏肉, 鶏卵, のり	精白米, 三温糖, 水あめ, 油		水, 塩, 酒, 薄口醤油, 醤油	731 kcal
		五色汁	豆腐	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	29.8 g
		生揚げとじゃが芋の炒め煮	生揚げ	油, こんにゃく, じゃが芋, 三温糖	人参	水, だし削り節, 酒, 塩, 醤油	24.1 g
		グレープゼリー	寒天	三温糖	ぶどうジュース	水, ゼリーカップ	
28火	○	広東麺	豚肉, うずら卵	油, でん粉, 中華麺	生姜, 玉ねぎ, 人参, 干椎茸, きくらげ, 白菜, 青梗菜, 長ねぎ, サヤエンドウ, にんにく	醤油, 酒, 塩, こしょう, オイスターソース, 水, みりん, だし削り節, 鶏がら, だし昆布	720 kcal
		もやしの和風サラダ		油, ごま油, 白ごま	人参, もやし, きゅうり	酢, 塩, 醤油, こしょう	28.4 g
		ポテト揚げたこ焼き	たこ, 青のり	油, じゃが芋, でん粉, 薄力粉	キャベツ, 長ねぎ	塩, こしょう, 水, 中濃ソース	29.4 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。