



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
1 水	○	ごはん		精白米		水	769 kcal
		さわらの柚香焼き	さわら	三温糖, でん粉	ゆず	酒, 醤油, 水, みりん	35.7 g
		バリバリサラダ★リクエスト		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	26.1 g
		つみれ汁	いわし, みそ, 豆腐	でん粉, こんにゃく	人参, 大根, 生姜, 小松菜, 長ねぎ	水, だし昆布, だし削り節, 酒, 塩, 醤油	
2 木	○	ガバオライス★リクエスト	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, 黄ピーマン, バジル	水, トウバンジャン, 薄口醤油, 醤油, 塩, オイスターソース	833 kcal
		目玉焼き	鶏卵			アルミマドレーヌ皿	32.0 g
		もやしのカレー風味和え		油, ごま油	人参, きゅうり, もやし, 生姜	カレー粉, 醤油, 酢	30.6 g
		パイナップルケーキ	鶏卵, 全粉乳, チーズ	三温糖, バター, 薄力粉, でん粉	パイン缶	ベーキングパウダー	
3 金 行事献立 桃の節句	○	鮭散らし★リクエスト	さけ, 鶏卵, のり	精白米, 上白糖, 白ごま	生姜, 枝豆	水, 酒, だし昆布, だし汁, 酢, 塩, 薄口醤油, みりん	736 kcal
		野菜と生揚げのうま煮	生揚げ	油, こんにゃく, 里芋, 三温糖	ごぼう, 人参, 筍, 蓮根, 大根, 干椎茸, サヤエンドウ	水, だし削り節, 酒, 塩, 醤油	29.0 g
		すまし汁	油揚げ		大根, 人参, 長ねぎ	水, だし昆布, だし削り節, 塩, 醤油, みりん	25.2 g
		ひな祭りデザート	寒天, 牛乳, 生クリーム	上白糖	いちご	水, 抹茶, ラム酒	
6 月	○	ごはん		精白米		水	729 kcal
		ひじきふりかけ	ひじき	三温糖, 白ごま		醤油, 酢, だし汁	32.9 g
		いかのねぎソースかけ	いか	油, 三温糖	生姜, 長ねぎ, にんにく	酒, 醤油, 酢, 水	21.9 g
		わかめの香味醤油和え	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	
		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	
7 火	○	スパゲッティ ミートソース★リクエスト	豚肉, 鶏肉, 大豆	油, 薄力粉, オリーブ油, スパゲティ	にんにく, セロリ, 人参, 玉ねぎ, マッシュルーム, トマトジュース	赤ワイン, 水, 塩, こしょう, ナツメグ, ベイリーフ(粉), トマトピューレ, トマトケチャップ, ウスターソース	877 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	酢, こしょう, 塩	34.0 g
		かぼちゃドーナツ★リクエスト	豆腐, きな粉	薄力粉, 白玉粉, 三温糖, 油	かぼちゃ	ベーキングパウダー	33.4 g
8 水	○	ごはん		精白米, 米粒麦		水	757 kcal
		さばの味噌煮★リクエスト	さば, みそ	三温糖	生姜, にんにく	水, みりん, 酒, 醤油	29.6 g
		野菜のレモン醤油あえ			人参, きゅうり, キャベツ, 生姜, レモン	醤油	28.3 g
		かき玉汁	豆腐, 鶏卵	でん粉	人参, 玉ねぎ, 小松菜	だし削り節, だし昆布, 水, 塩, 醤油	
9 木 世界の料理 【中国】	○	麻婆丼★リクエスト	豚肉, みそ, みそ, 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, 豆板醤, コチュジャン, 紹興酒, 醤油, 鶏がら	741 kcal
		もやしと小松菜のナムル		ごま油	小松菜, 人参, もやし	醤油	28.4 g
		オレンジゼリー★リクエスト	寒天	上白糖	みかん缶, オレンジジュース	水, ゼリーカップ	23.9 g
10 金 北海道に ちなんだ料理	○	ごはん		精白米, 米粒麦		水	860 kcal
		スープカレー	鶏肉, うずら卵	油, じゃが芋	生姜, にんにく, 蓮根, セロリ, 玉ねぎ, 人参, しめじ, トマト缶, トマトジュース	塩, こしょう, タイム, バジル, 鶏がら, 水, 醤油, 中濃ソース, チリパウダー, ターメリック(粉), ナツメグ, オールスパイス, ガラムマサラ, ベイリーフ(粉), カレー粉	27.6 g
		カボチャサラダ		マヨネーズ(卵なし)	かぼちゃ, 人参, きゅうり	塩, こしょう	30.7 g
		せとが			せとが		

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
13月	○	五目チャーハン★リクエスト	豚肉,鶏卵	精白米,米粒麦,油,ごま油	生姜,赤ピーマン,長ねぎ,にんにく	水,鶏がら,酒,塩,こしょう,醤油	761 kcal
		ワンタンスープ	鶏肉	ごま油,ワンタン皮	生姜,白菜,もやし,人参,えのき,長ねぎ	鶏がら,水,こしょう,塩,醤油	25.2 g
		白玉フルーツポンチ		白玉粉	みかん缶,パイン缶,いちご	サイダー,水	22.6 g
14火	○	ごはん		精白米		水	753 kcal
		鮭の塩焼き★リクエスト	さけ				37.3 g
		筑前煮	鶏肉	油,こんにゃく,三温糖	ごぼう,人参,筍,蓮根,大根,干椎茸,サヤエンドウ	水,だし削り節,酒,塩,醤油	18.1 g
		いもだんご汁	鶏肉,油揚げ	じゃが芋,でん粉	ごぼう,人参,大根,長ねぎ	塩,水,だし削り節,だし昆布,酒,醤油	
		冷凍みかん★リクエスト			冷凍みかん		
15水	○	フレンチトースト★リクエスト	鶏卵,牛乳	食パン,三温糖,バター		バニラエッセンス	714 kcal
		ハヤシシチュー	豚肉,ひよこ豆	油,薄力粉	にんにく,玉ねぎ,人参,マッシュルーム,トマトジュース,生姜	赤ワイン,塩,こしょう,ベイリーフ(粉),パプリカ,トマトケチャップ,中濃ソース,醤油,水,鶏がら	33.2 g
		野菜サラダ		じゃが芋,油	人参,キャベツ,きゅうり,玉ねぎ	酢,こしょう,塩	27.2 g
		いちご			いちご		
16木 卒業祝い 献立	○	赤飯	ささげ	精白米,もち米,黒ごま		水	820 kcal
		鶏肉の唐揚げ★リクエスト	鶏肉	薄力粉,でん粉,油	生姜,にんにく	水,こしょう,塩,酒,醤油	33.9 g
		野菜の梅あえ		三温糖,ごま油,白ごま	小松菜,もやし,人参,梅干し	薄口醤油,酢	24.2 g
		沢煮碗		こんにゃく,でん粉	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,だし削り節	
		お祝いパフェ★リクエスト	寒天,ホイップクリーム	三温糖,コーンフレーク	りんごジュース,みかん缶,いちご	ゼリーカップ,水	
20月 彼岸献立	○	親子丼★リクエスト	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	818 kcal
		具だくさんみそ汁	みそ,みそ,豆腐	こんにゃく	人参,大根,しめじ,小松菜,長ねぎ,生姜	水,だし昆布,だし削り節	35.2 g
		きな粉ぼたもち	きな粉	もち米,三温糖,上白糖		水,湯,塩,紙小判	24.6 g
22水	○	ごはん		精白米		水	826 kcal
		バリバリししゃも★リクエスト	ししゃも	春巻きの皮(生),油	しそ	酒	33.4 g
		焼肉サラダ	豚肉	油,ごま油,三温糖,白ごま	にんにく,生姜,人参,きゅうり,もやし	酒,醤油,酢,ラー油	29.5 g
		豆腐とわかめのみそ汁	豆腐,わかめ,みそ	じゃが芋	長ねぎ	水,だし削り節,だし昆布	
23木	○	しょうゆラーメン★リクエスト	豚肉	中華麺,ごま油,油	長ねぎ,玉ねぎ,にんにく,生姜,もやし,干椎茸	酒,塩,こしょう,醤油,だし削り節,鶏がら,だし昆布,紹興酒,水	723 kcal
		じゃが芋ときゅうりの中華あえ		メークイン,ごま油,三温糖,白ごま	きゅうり,人参,生姜	酢,醤油	27.6 g
		フルーツヨーグルト	ヨーグルト	上白糖	みかん缶,バナナ,レーズン		27.7 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。

2月に保健給食委員がリクエスト給食のアンケートを実施しました。
リクエストのあったメニューには★印が付いています。