



給食献立表

令和5年度 港区立赤坂中学校

日	献立名	牛乳	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人分 たんぱく質 脂質
7 金	チキンライス	○	鶏肉	精白米,油	玉ねぎ,マッシュルーム, ピーマン	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	728 kcal
	ココロサラダ			じゃが芋,油	人参,ホールコーン,枝豆, 玉ねぎ	酢,塩,こしょう,ガーリック パウダー	24.6 g
	小学生 給食開始 かぼちゃの豆乳ポタージュ		豆乳	油,じゃが芋	生姜,玉ねぎ,かぼちゃ, パセリ	水,鶏がら,塩,こしょう, ベイリーフ(粉)	19.7 g
10 月	カレーライス	○	豚肉	精白米,油,メークイン, 薄力粉	生姜,にんにく,玉ねぎ, 人参	水,鶏がら,赤ワイン,塩, こしょう,カレー粉,ウスター ソース,中濃ソース,醤油, ガラムマサラ,ベイリーフ(粉)	767 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	25.1 g
	中学生 給食開始 つぶつぶみかんゼリー		寒天	三温糖	オレンジジュース,みか ん缶	水,ゼリーカップ	19.7 g
11 火	お祝い散らし寿司	○	油揚げ,鶏卵,のり	精白米,三温糖,油	干椎茸,人参,蓮根,かん ぴょう,さやいんげん	水,酒,だし昆布,酢,塩, だし汁,みりん,醤油	725 kcal
	新じゃがのしくれ煮		豚肉	油,じゃが芋,三温糖	生姜,玉ねぎ,人参	みりん,かつおだし,酒, 塩,醤油	26.6 g
	沢煮碗		油揚げ	こんにゃく,でん粉	大根,人参,えのき,長ね ぎ	水,だし昆布,だし削り 節,塩,醤油,みりん	17.3 g
	ぶどうゼリー		寒天	三温糖	ぶどうジュース	水,ゼリーカップ	
12 水	ピザトースト	○	ベーコン,チーズ	無塩食パン,油	にんにく,玉ねぎ,マッ シュルーム,ピーマン	トマトケチャップ,トマト ピューレ,塩,こしょう,ベイ リーフ(粉),オレガノ(粉), タバスコ	751 kcal
	じゃが芋の米粉シチュー		鶏肉,ひよこ豆,牛乳,豆 乳,チーズ	油,じゃが芋,米粉,パ ター	生姜,にんにく,人参,玉 ねぎ	鶏がら,水,白ワイン,塩, こしょう,ベイリーフ(粉)	32.8 g
	清見オレンジ				清美オレンジ		31.2 g
13 木	ごはん	○		精白米		水	770 kcal
	あじのねぎみそがけ		あじ,みそ	油	生姜,長ねぎ	醤油,酒,みりん	32.1 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,醬 油,みりん	22.9 g
	大根の和風サラダ		わかめ,のり,糸削り節	ごま油,三温糖,白ごま	キャベツ,きゅうり,大根	酢,醤油,みりん	
14 金	鶏ごぼうご飯	○	鶏肉	精白米,油,三温糖	ごぼう,人参,生姜	水,醤油,だし昆布,酒,み りん	714 kcal
	揚げ出し豆腐		豆腐	米粉,油,でん粉	生姜,大根	だし汁,醤油,みりん,水	27.4 g
	磯和え		のり		小松菜,白菜,もやし	醤油	26.0 g
	かき玉汁		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 月	三色丼	○	鶏卵,鶏肉	精白米,油,上白糖,三温 糖,ごま油	生姜,小松菜,もやし	水,塩,酒,醤油,紙小判	747 kcal
	五色汁		鶏肉,豆腐	でん粉	人参,大根,えのき,生姜, 長ねぎ	水,だし昆布,だし削り 節,塩,薄口醤油	32.1 g
	セミノール				セミノール		24.4 g
18 火	鶏南蛮うどん	○	さば節,鶏肉,油揚げ	三温糖,うどん	人参,玉ねぎ,長ねぎ,小 松菜	水,だし削り節,だし昆 布,酒,みりん,塩,醤油	705 kcal
	高野豆腐と野菜のうま煮		高野豆腐	三温糖	人参,ごぼう,大根,小松 菜	かつおだし,みりん,塩, 醤油	32.7 g
	きな粉白玉団子		きな粉	白玉粉,上白糖		水,ゼリーカップ	19.5 g
19 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	836 kcal
	ミートボールポトフ		鶏肉,高野豆腐,ひよこ 豆	三温糖,じゃが芋	生姜,玉ねぎ,人参,キャ ベツ,大根	鶏がら,水,塩,醤油,こ しょう,ナツメグ,ベイ リーフ(粉),白ワイン	28.6 g
	オレンジケーキ		豆乳,生クリーム	上白糖,薄力粉,コーン スターチ,バター	オレンジマーマレード, オレンジジュース	ベーキングパウダー,マ フィン白	26.6 g

20 木	ごはん	○		精白米		水	709 kcal
	いかのねぎソースがけ		いか	ごま油,三温糖,でん粉	生姜,にんにく,長ねぎ	酒,醤油,酢,水	31.0 g
	じゃが芋の金平		ちくわ	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	15.5 g
	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	水,だし削り節,だし昆布,酒,醤油,みりん,塩	
21 金	ごはん	○		精白米		水	765 kcal
	サーモンのパン粉焼き		さけ	パン粉,オリーブ油	にんにく	白ワイン,塩,こしょう,バジル,オレガノ(粉),醤油	29.8 g
	野菜チップサラダ			じゃが芋,油,ごま油,三温糖	人参,さやいんげん,きゅうり,かぼちゃ,玉ねぎ	醤油,みりん,酢	25.4 g
	じゃが芋とベーコンのみそ汁		ベーコン,みそ	じゃが芋	人参,玉ねぎ,しめじ	だし削り節,だし昆布,水	
24 月	焼きおにぎり	○		精白米,ごま油		水,だし昆布,醤油,かつおだし,みりん	725 kcal
	ねぎのだし巻き卵		鶏卵	油,三温糖	こねぎ	かつおだし,塩,醤油	31.3 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,しめじ,長ねぎ	水,だし削り節,だし昆布	23.8 g
	じゃこサラダ		ちりめんじゃこ	三温糖,油	人参,玉ねぎ,しめじ	塩,醤油,酢	
25 火	胚芽パン	○		胚芽パン			747 kcal
	手作りフランクフルト		豚肉,鶏肉,鶏卵	油,パン粉	にんにく,玉ねぎ,セロリ	オールスパイス,塩,セージ,ナツメグ,トマトケチャップ	35.7 g
	ジャーマンポテト		ベーコン	油,じゃが芋	玉ねぎ	塩,こしょう	31.6 g
	レンズ豆のスープ		ベーコン,レンズ豆	油	玉ねぎ,人参,キャベツ,かぶ	水,鶏がら,塩,こしょう,ベイリーフ(粉)	
26 水	ごはん	○		精白米		水	797 kcal
	いかとししゃもの天ぷら		ししゃも,いか	でん粉,薄力粉,油,三温糖	生姜	酒,水,かつおだし,みりん,塩,醤油	32.8 g
	和風豆腐サラダ		豆腐	三温糖,ごま油,白ごま	人参,きゅうり,キャベツ,もやし,にんにく,生姜,長ねぎ	酢,塩,醤油	25.6 g
	スナップエンドウのみそ汁		生揚げ,みそ		しめじ,玉ねぎ,スナップエンドウ	水,だし削り節,だし昆布	
27 木	ごはん	○		精白米		水	756 kcal
	さばのピリ辛焼き		さば,みそ	三温糖	にんにく,長ねぎ	酒,醤油,みりん,コチュジャン	28.2 g
	じゃが芋ときゅうりの中華あえ			じゃが芋,ごま油,三温糖	きゅうり,人参,生姜	酢,醤油	28.7 g
	ねぎ塩わかめスープ		鶏肉,わかめ	白ごま	生姜,人参,長ねぎ	鶏がら,水,塩,こしょう	
28 金	たけのごおこわ	○	鶏肉,油揚げ	精白米,もち米,油,三温糖	人参,たけのこ,干椎茸	だし汁,酒,醤油	766 kcal
	豆あじの唐揚げ		あじ	でん粉,油		酒,こしょう	34.5 g
	ふきと生揚げの煮物		生揚げ	こんにゃく,三温糖	ふき,人参	かつおだし,みりん,塩,醤油,酒	31.5 g
	河内晩柑				河内晩柑		

※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。