



給食献立表

令和5年度 港区立小中一貫教育校 赤坂学園

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杯当り たんぱく質 脂質
1月	ごはん	○		精白米		水	737 kcal
	鮭のチャンチャン焼き		さけ,みそ	油	にんにく,キャベツ,玉ねぎ,人参,ホールコーン	酒,抹茶,醤油,紙小判	34.4 g
	ごぼうのきんぴら		豚肉	油,こんにゃく,三温糖,ごま油	ごぼう,人参	酒,みりん,醤油	22.2 g
	かきたま汁		豆腐,鶏卵	でん粉	干椎茸,長ねぎ	水,だし昆布,だし削り節,塩,薄口醤油	
2火 行事献立 【端午の節句】	中華風おこわ	○	豚肉	精白米,もち米,油,ごま油,三温糖	干椎茸,人参,筍,とうもろこし,枝豆	水,醤油,酒,塩	706 kcal
	春雨スープ			緑豆春雨,白ごま,ごま油	生姜,白菜,人参,長ねぎ,チンゲンサイ	水,鶏がら,塩,こしょう,醤油	25.7 g
	きなこ豆		大豆,きな粉	上白糖		水	21.1 g
8月	ジャンバラヤ	○	豚肉,ウインナー	精白米,油	にんにく,生姜,玉ねぎ,マッシュルーム,ピーマン,赤ピーマン	水,パプリカ,カレー粉,トマトケチャップ,白ワイン,塩,こしょう,チリパウダー	776 kcal
	野菜スープ		ベーコン,鶏肉	油,じゃが芋	生姜,玉ねぎ,人参,キャベツ,小松菜	水,鶏がら,白ワイン,塩,こしょう	23.7 g
	米粉のキャロットケーキ		鶏卵,豆乳	バター,上白糖,米粉	オレンジジュース,人参	ベーキングパウダー	26.4 g
9火	ねぎ塩豚丼	○	豚肉	精白米,ごま油	にんにく,生姜,長ねぎ,もやし,キャベツ,レモン果汁,赤ピーマン,ピーマン	水,酒,塩,こしょう,醤油	725 kcal
	じゃが芋の味噌汁		油揚げ,みそ,わかめ	じゃが芋	長ねぎ	水,だし削り節,だし昆布	30.5 g
	すりりんごゼリー		寒天	上白糖	りんごジュース,りんご	水,ゼリーカップ	15.1 g
10水	チャーハン	○	豚肉,鶏卵	精白米,油	人参,干椎茸,長ねぎ,グリーンピース	水,醤油,酒,塩,こしょう,酢	707 kcal
	中華スープ		鶏肉,わかめ	ごま油	生姜,玉ねぎ,白菜,もやし	水,鶏がら,酒,塩,こしょう,醤油	28.5 g
	果物(メロン)				メロン		26.0 g
11木	田舎うどん	○	豚肉,油揚げ,みそ	油,白ごま,ごま油,うどん	にんにく,生姜,人参,玉ねぎ,白菜,干椎茸,長ねぎ,小松菜	水,だし削り節,だし昆布,酒,醤油,みりん	731 kcal
	大根の即席漬け				大根,キャベツ,生姜	塩,醤油	26.5 g
	草団子		きな粉	白玉粉,上新粉,上白糖	よもぎ	水,塩	28.1 g
12金	ご飯	○		精白米		水	712 kcal
	ほっけのマヨネーズ焼き		ほっけ,みそ	油,マヨネーズ(卵なし)	玉ねぎ,パセリ	白ワイン,抹茶,塩,こしょう,紙小判	31.4 g
	野菜の昆布漬け		昆布	ごま油	キャベツ,人参,きゅうり	塩,薄口醤油,酢	22.1 g
	豚汁		豚肉,みそ,豆腐	油,じゃが芋	ごぼう,人参,大根,長ねぎ	水,だし削り節	
15月	野菜たっぷりマーボー丼	○	豚肉,みそ,高野豆腐	精白米,油,でん粉,ごま油	にんにく,生姜,長ねぎ,玉ねぎ,人参,干椎茸,なす,にら	水,トウバンジャン,酒,醤油,塩	815 kcal
	春雨の中華サラダ			緑豆春雨,油,ごま油	人参,キャベツ,きゅうり,玉ねぎ	酢,塩,醤油,ラー油	25.2 g
	すいかポンチ			上白糖	すいか,バナナ,みかん缶,パイン缶	水,白ワイン	21.5 g
16火	ご飯	○		精白米		水	854 kcal
	ツナとひじきのふりかけ		ひじき,ツナ	油,三温糖,ごま油,白ごま		塩,醤油	29.7 g
	豚肉と高野豆腐の甘酢あん		豚肉,高野豆腐	油,じゃが芋,三温糖,でん粉	玉ねぎ,干椎茸,人参,ピーマン	酒,だし汁,醤油,酢,水	33.5 g
	豆乳入り味噌汁		油揚げ,豆乳,みそ		大根,人参,長ねぎ	水,だし削り節	
17水	チーズパン	○		チーズパン			721 kcal
	スパニッシュオムレツ		ベーコン,鶏卵	油,じゃが芋,上白糖	玉ねぎ,パセリ	塩,こしょう,トマトケチャップ,ウスターソース,赤ワイン,水	30.2 g
	アスパラガスサラダ			油	人参,アスパラガス,きゅうり,ホールコーン,玉ねぎ	酢,塩,こしょう	33.8 g
	ジュリエヌスープ		ベーコン	油	生姜,セロリ,人参,玉ねぎ,キャベツ	水,鶏がら,塩,こしょう,ペイリーフ(粉)	

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	エネルギー たんぱく質 脂質
18 木	ご飯	○		精白米		水	731 kcal
	かつおの唐揚げねぎソース		かつお	でん粉,油,三温糖	生姜,長ねぎ,にんにく	醤油,酒,酢	35.5 g
	ごま酢和え			白ごま,三温糖	小松菜,人参,キャベツ,もやし	塩,醤油,酢	17.2 g
	えのきとにらの味噌汁		油揚げ,みそ		玉ねぎ,えのき,にら	水,だし削り節,だし昆布	
19 金 郷土料理 奈良県	菜飯	○	鶏肉	精白米,もち米,ごま油	生姜,小松菜	水,酒,醤油,だし昆布	715 kcal
	飛鳥汁		鶏肉,牛乳,みそ	油,じゃが芋	人参,玉ねぎ,小松菜	水,だし削り節,酒	24.1 g
	豆乳くずもち		豆乳,きな粉	でん粉,三温糖		塩	19.2 g
22 月	みそビビンバ	○	豚肉,みそ,鶏卵	精白米,油,三温糖,白ごま,上白糖,ごま油	にんにく,生姜,大豆もやし,人参,小松菜	水,酒,塩,みりん,醤油,トウパンジャン,酢	742 kcal
	わかめスープ		わかめ	白ごま	生姜,筍,長ねぎ	水,鶏がら,塩,こしょう,醤油	27.8 g
	パイナップルゼリー		寒天	上白糖	パインジュース,パイン缶	水,ゼリーカップ	24.1 g
23 火	五目ご飯	○	鶏肉	精白米,油,三温糖	筍,人参,しめじ,サヤエンドウ	水,酒,醤油,だし昆布,塩	723 kcal
	シシャモのカレー揚げ		ししゃも	油,薄力粉,でん粉		塩,こしょう,カレー粉	26.7 g
	けんちん汁		油揚げ	油,こんにゃく,じゃが芋,ごま油	ごぼう,人参,大根,長ねぎ	水,だし昆布,だし削り節,塩,醤油	29.6 g
24 水	ハヤシライス	○	豚肉	精白米,油,バター,薄力粉	にんにく,生姜,玉ねぎ,人参,マッシュルーム,トマトジュース	水,赤ワイン,鶏がら,塩,こしょう,ベイリーフ(粉),トマトケチャップ,ウスターソース	792 kcal
	イタリアンドレッシングサラダ			オリーブ油	キャベツ,人参,きゅうり,玉ねぎ,ピーマン,黄ピーマン,赤ピーマン	酢,塩,こしょう,バジル	25.5 g
	果物(河内晩柑)				河内晩柑		24.0 g
25 木	ミートソースパゲッティ	○	豚肉	油,オリーブ油,スパゲティ	にんにく,生姜,玉ねぎ,人参,マッシュルーム,トマト缶,ピーマン	赤ワイン,塩,こしょう,ナツメグ,トマトピューレ,トマトケチャップ,ウスターソース	783 kcal
	ビーンズサラダ		ひよこ豆,大豆	油,三温糖	枝豆,人参,ホールコーン,キャベツ,玉ねぎ	酢,塩,こしょう,薄口醤油	34.9 g
	豆乳プディング		鶏卵,豆乳	上白糖,三温糖		バニラエッセンス,水,ゼリーカップ	27.3 g
26 金	ご飯	○		精白米		水	746 kcal
	おから入り卵焼き		鶏肉,おから,鶏卵	油,三温糖	玉ねぎ,人参,干椎茸	酒,塩,醤油	34.1 g
	キャベツのおかか和え		かつお節	白ごま,三温糖	キャベツ,もやし,小松菜,人参	醤油	24.1 g
	呉汁		豆腐,油揚げ,みそ,大豆		もやし,小松菜,長ねぎ	水,だし削り節,だし昆布	
29 月	いかのチリソース丼	○	いか	精白米,ごま油,上白糖,油,でん粉,薄力粉	にんにく,生姜,玉ねぎ,人参,干椎茸,ピーマン	水,塩,醤油,酒,酢,トマトケチャップ,豆板醤,抹茶	816 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,小松菜	水,鶏がら,塩,こしょう,醤油	33.5 g
	果物(小玉すいか)				すいか		21.7 g
30 火	ご飯	○		精白米		水	733 kcal
	アジフライ		あじ	薄力粉,パン粉,油		塩,こしょう,水,中濃ソース	30.3 g
	おろしポン酢和え			油,上白糖	キャベツ,きゅうり,もやし,人参,大根,レモン	酢,醤油	21.9 g
	大根のみそ汁		油揚げ,みそ		大根,人参,長ねぎ	水,だし削り節,だし昆布	
31 水	きな粉トースト	○	きな粉	食パン,食パン,バター,三温糖			724 kcal
	チキンラタトゥイユ		鶏肉,ひよこ豆	オリーブ油,じゃが芋,上白糖	にんにく,セロリ,玉ねぎ,ズッキーニ,トマト缶	赤ワイン,水,トマトピューレ,塩,こしょう,ベイリーフ(粉),バジル	29.4 g
	コーンサラダ			油	人参,きゅうり,キャベツ,ホールコーン,玉ねぎ	酢,塩,こしょう	32.7 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。