



# 給食献立表

港区立小中一貫教育校 赤坂学園 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 たんぱく質 g
3 火	秋父みそ豚丼		豚肉 秋父みそ	米 米麹 上白糖 白ごま	キャベツ	酒 醤油 みりん	880 kcal
	つみこ汁	〇	鶏肉	油 白玉粉 薄力粉	人参 大根 えのき 白菜 長ねぎ 小松菜	だし昆布 だし削り節 醤油 塩	31.3 g
	みそポテト		みそ	油 ジャガイモ 薄力粉 上白糖		塩 みりん	28.2 g
4 水	クロックムッシュ		ツナ 牛乳 チーズ 鶏卵	食パン 米粉 パター		鶏ガラスープ 塩 白こしょう	782 kcal
	ポトフ	〇	鶏肉 ウインナー	油 ジャガイモ	玉ねぎ 人参 キャベツ セロリ しめじ ブロccoli	鶏から 白ワイン 塩 白こしょう	34.6 g
	ラ・フランス				洋梨		33.2 g
5 木	タンメン		豚肉 いか ほたてがし	中華麺 ごま油 油	にんにく しょうが 玉ねぎ もやし 白菜 人参 長ねぎ きくらげ テンゲンサイ 小松菜	醤油 鶏から 塩 白こしょう オイスターソース	788 kcal
	もち米シウマイ	〇	鶏肉 大豆 鶏レバー 豆腐	ごま油 三温糖 でん粉 もち米	しょうが 玉ねぎ 干しいたけ	酒 塩 醤油 白こしょう	32.2 g
	杏仁豆腐入りフルーツポンチ		凌天 牛乳	上白糖	みかん缶 バイン缶 黄桃缶		28.0 g
6 金	五目ごはん		海揚げ	5分つき米 油 三温糖	人参 しめじ 舞茸	酒 醤油 みりん だし昆布 だし汁 塩	803 kcal
	かレイと冬野菜のおろしだれ	〇	かレイ	油 米粉 さつま芋	しょうが れんこん 大根 みつば	醤油 みりん だし汁	31.1 g
	カブと厚揚げのみそ汁	〇	生揚げ みそ		かぶ	だし昆布 だし削り節	24.4 g
	豆乳のブラマンジェのベリーソース		凌天 豆乳	上白糖	ブルーベリー いちご	赤ワイン	
9 月	ピビンバ		豚肉	米 米麹 油 上白糖 ごま油 白ごま	にんにく しょうが 人参 大豆 もやし もやし 小松菜	酒 みりん 醤油 トウバンジャン 塩	800 kcal
	チョレギサラダ	〇	豚付けのり	油 ごま油 白ごま	キャベツ 玉ねぎ きゅうり	酢 塩 醤油	31.8 g
	豆腐とわかめのスープ		豆腐 わかめ	ごま油	長ねぎ	鶏から 酒 塩 白こしょう 醤油	30.8 g
10 火	ごはん			米			777 kcal
	ほっけ切りのすだちソースがけ	〇	ほっけ切り身	油 でん粉 ごま油	しょうが にんにく 長ねぎ すだち	酒 醤油 塩 白こしょう だし汁	31.0 g
	わかめと野菜のごま酢あえ	〇	わかめ	三温糖 白ごま	小松菜 人参 もやし	米酢 醤油 塩	22.5 g
	そうめん汁		鶏肉	そうめん	えのき みつば	酒 だし昆布 だし削り節 塩 薄口醤油	
11 水	ハッシュドビーフ		牛肉 牛肉	米 米麹 油 三温糖 薄力粉 パター	にんにく しょうが 玉ねぎ マッシュルーム トマト缶	赤ワイン 鶏から 塩 白こしょう チミグラスソース 中濃ソース	878 kcal
	ブロッコリーサラダ	〇	ツナ	オリーブ油	キャベツ ブロccoli 人参 ホールコーン 玉ねぎ	米酢 塩 白こしょう	30.7 g
	アップルパイ			グラニュー糖 パター バイロ	りんご	みりん	31.5 g
12 木	ひじきごはん		鶏肉 海揚げ ひじき 大豆	米 米麹 油 三温糖	人参	酒 醤油 だし昆布 みりん	812 kcal
	切り干し大根入り豚焼き	〇	鶏卵	油 三温糖	長ねぎ 切り干し大根	酒 醤油 醤油	31.3 g
	白玉豆腐のすまし汁		鶏肉 豆腐	白玉粉	大根 人参 小松菜 長ねぎ	だし昆布 だし削り節 醤油 薄口醤油	24.8 g
13 金	ごまごまごはん			米 米麹 黒ごま 白ごま			791 kcal
	デンジャオソース	〇	豚肉	油 ごま油 でん粉	にんにく しょうが 長ねぎ ピーマン 赤ピーマン だしのこ もやし	酒 醤油 醤油 オイスターソース	32.4 g
	中華風コーンスープ		鶏肉 鶏卵	でん粉 ごま油	玉ねぎ 人参 ホールコーン グリーンコーン 小松菜	鶏から 塩 白こしょう 醤油	27.7 g
14 土	ターメリックライス			米		ターメリック パプリカ	857 kcal
	タンドリーチキンカレー	〇	鶏肉 ヨーグルト 鶏肉 大豆	油 ジャガイモ 薄力粉 パター	しょうが にんにく 玉ねぎ 人参	塩 白こしょう ガーリック ターメリック パプリカ ガラムマサラ チリパウダー 中濃ソース トマトチャップ 醤油ソース 白ワイン 鶏から	33.7 g
	ツナ海苔サラダ		ツナ わかめ	油 三温糖 白ごま	もやし キャベツ 人参	米酢 醤油 白こしょう 塩	33.7 g
	シユークリーム		鶏卵 生クリーム	上白糖 パター 薄力粉 糖粉		塩	
17 火	茶飯			米		酒 醤油 だし昆布	706 kcal
	新橋お多幸おでん	〇	鶏肉 鶏卵 がんもどき	三温糖 でん粉	大根 しょうが	だし昆布 だし削り節 酒 醤油 たっぷり醤油	28.6 g
	野菜の塩昆布あえ		ちりめんじゃこ 塩昆布	ごま ごま油	きゅうり キャベツ	塩	18.9 g
	りんご				りんご		

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 たんぱく質 g
18 水	ごはん			米			771 kcal
	和風ハンバーグ	〇	鶏肉 豆腐 大豆 鶏レバー ひじき みそ	油 パン粉 ごま油 三温糖 白ごま	玉ねぎ 人参 しょうが	酒 塩 白こしょう 醤油 みりん	31.3 g
	大根と海苔のサラダ		鶏卵ミックス	油 ごま油	キャベツ きゅうり 大根 ホールコーン	塩 米酢 醤油 白こしょう	24.7 g
	豚汁		豚肉 みそ 海揚げ 豆腐	油 にんにく ジャガイモ	ごぼう 人参 大根 長ねぎ	だし昆布 だし削り節	
19 木	豚キムチ丼		豚肉 豚肉 ちりめんじゃこ みそ	米 米麹 油 でん粉	にんにく しょうが 玉ねぎ もやし 長ねぎ キムチ にら	酒 醤油 オイスターソース	832 kcal
	春雨の中濃サラダ	〇		緑豆春雨 油 ごま油	人参 きゅうり	米酢 塩 醤油	31.4 g
	わかめたまごスープ		鶏卵 わかめ	でん粉 ごま油	えのき 長ねぎ	鶏から 塩 白こしょう 醤油	27.5 g
	温州みかん				みかん		
20 金	かぼちゃほうとう	〇	鶏肉 海揚げ みそ	ほうとうめん 油 にんにく	人参 大根 白菜 しめじ かぼちゃ 長ねぎ 小松菜	酒 だし昆布 だし削り節 だしさば節 みりん 醤油 塩	731 kcal
	わかさぎの海揚げ	〇	わかさぎ	油 でん粉	にんにく しょうが	酒 醤油 白こしょう	30.7 g
	ゆずオレンジゼリー		凌天	上白糖	オレンジジュース ゆず		27.6 g
23 月	ごはん			米			844 kcal
	さばのねぎみそかけ	〇	さば みそ	三温糖	しょうが 長ねぎ	酒 醤油 みりん	33.7 g
	野菜の味噌あえ		のり		小松菜 人参 もやし	醤油 だし汁	31.6 g
	なめこ汁	〇	豆腐 みそ わかめ		なめこ 長ねぎ	だし昆布 だし削り節	
24 火	きなこ豆		大豆 きな粉	上白糖			
	きな粉揚げパン又はココア揚げパン	〇	きな粉	ミルクパン 油 上白糖			791 kcal
	ワンタンスープ		鶏肉 鶏レバー	ワンタン皮 でん粉 ごま油	人参 もやし 白菜 干しいたけ 長ねぎ しょうが 小松菜	鶏から 酒 塩 白こしょう 醤油 みりん	28.1 g
25 水	フルーツヨーグルト		ヨーグルト	上白糖	バイン缶 黄桃缶 みかん缶		31.4 g
	飲むヨーグルト		ヨーグルト(鉄&葉酸)				835 kcal
	ブルドボクオーバーライス	〇	豚肉	米 米麹 油 オリーブ油 上白糖	オレングジュース りんごジュース レモン果汁 にんにく しょうが 玉ねぎ	塩 薄口醤油 ターメリック しょうが 白ワイン 赤ワイン 酢 オレガノ(油) ナツメグ コリアンター トマトチャップ オイスターソース	26.4 g
17 火	シーザーサラダ		ベーコン チーズ	ソフトフランスパン 油 マヨネーズ(卵なし)	キャベツ きゅうり	米酢 塩 白こしょう 醤油	27.3 g
	チョコレートケーキ		鶏卵 生クリーム	チョコレート グラニュー糖 上白糖	いちご	ココア グランマニエ ラム酒	