

# [平成30年10月の献立表]

今月の目標『健康に良い食生活を考えよう』

港区立青山中学校

日	牛乳	献立	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食分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
2火	○	チーズパン フィッシュフライ 野菜のカレーソテー じゃがいものポタージュ コーンピラフ	★牛乳 シルバー ★たまご ★ 無添加ベーコン 調理牛乳 ★生 クリーム	チーズパン 小麦粉 パン粉 (生) パン粉(乾燥) バター サラダ油 じゃがいも	キャベツ にんじん もやし しょうが セロリ 玉葱 パセリ	白ワイン カレー粉 こしょう 水 中濃 ソース トマトケチャップ 粒マスター ド 食塩 しょうゆ 鶏ガラ ベイリーフ (粉)	800 kcal 36.0 g 39.3 g 2.8 g
3水	○	ミニトマト じゃがいもとほうれん草のキッシュ オニオンスープ	★牛乳 ★たまご 調理牛乳 ★ 生クリーム ★無添加ベーコン	米 バター オリーブ油 じゃがいも 大豆油	とうもろこし缶 ミニトマト 玉葱 マッシュルーム ほうれん草 セロ リー にんじん しょうが パセリ	食塩 うすくちしょうゆ 白こしょう 白ワイン ナツメグ(粉) 鶏ガラ しょ うゆ	848 kcal 25.0 g 38.2 g 4.2 g
4木	○	のりの佃煮 鯖の文化干し じゃこと白滝の炒め 鶏肉と根菜のけんちん汁	★牛乳 もみり さば文化干し ★豚ひき肉 ちりめんじゃこ 鶏 こま肉 油揚げ	米 上白糖 大豆油 しらたき サラダ油 ごま油 板こんに やく でんぶ	たけのこ こまつな にんじん だいこ ん ねぎ ぶなしめじ	水 しょうゆ 本みりん だし汁 酒 食 塩 うすくちしょうゆ けずり節	779 kcal 36.1 g 26.0 g 2.8 g
5金	○	豚肉と白菜の和風あんかけ丼 豆腐の味噌汁 巨峰	★牛乳 ★豚こま肉 ★うずら卵 木綿豆腐 油揚げ	米 三温糖 でんぶ	にんじん 玉葱 ねぎ はくさい えの きたけ さやいんげん しょうが 葉ね ぎ 巨峰	水 うすくちしょうゆ 本みりん けず りぶし けずり節 赤みそ	770 kcal 26.1 g 18.9 g 3.4 g
9火	○	麦入りご飯 白身魚の韓国風味揚げ 切り干し大根のサラダ 卵とわかめのスープ みかん	★牛乳 ホキ テンメンジャン 刻み昆布 わかめ ★たまご	米 サラダ油 でんぶ 上白 糖 いらりごま ごま油 三温糖	にんにく 切干しだいこん きゅうり にんじん ねぎ しょうが 玉葱 早生 みかん	麦 水 しょうゆ 本みりん 酒 コチ ジャン 酢 うすくちしょうゆ 一味唐 辛子 鶏ガラ 食塩 白こしょう	850 kcal 29.5 g 38.2 g 5.6 g
10水	○	あんバターコッペ 鶏肉の豆乳シチュー 野菜チップス	★牛乳 あずき(乾) 鶏モモ ★ 脱脂粉乳 調製豆乳 調理牛乳 ★生クリーム	コッペパン バター 上白糖 サラダ油 じゃがいも 小麦 粉 さつまいも でんぶ	玉葱 にんじん マッシュルーム しょ うが パセリ ごぼう れんこん	白ワイン 水 鶏ガラ 天塩 こしょう 粉ローリエ	834 kcal 26.8 g 32.9 g 2.9 g
11木	○	ご飯 鶏肉のもろみ焼き 和風ポテトサラダ キャベツと油揚げの味噌汁	★牛乳 鶏モモ 麦みそ 油揚げ 淡色みそ	米 じゃがいも サラダ油 ご ま油 上白糖 すりごま	にんじん きゅうり 玉葱 キャベツ	もろみみそ しょうゆ 酒 本みりん 酢 天塩 白こしょう 赤色みそ けずり ぶし	797 kcal 31.4 g 27.2 g 3.2 g
12金	○	ご飯 豚肉と野菜のカレー煮 ポリポリ磯大豆 スイートポテト	★牛乳 ★豚こま ★ヨーグルト 大豆(国産、乾) あおのり 調理 牛乳 ★生クリーム ★たまご	米 サラダ油 じゃがいも 小 麦粉 でんぶ 小麦粉 さつまいも 上白糖 バター	にんにく しょうが にんじん 玉葱 キャベツ	カレー粉 鳥がら 天塩 ナツメグ(粉) トマトケチャップ ウスターソース パ セリ(乾) しょうゆ 本みりん	830 kcal 23.5 g 19.6 g 2.4 g
15月	○	キムチチャーハン 肉野菜炒め 大根スープ 白ごま豆乳プリン	★牛乳 ★豚こま 鶏こま 粉寒 天 調製豆乳	米 サラダ油 大豆油 でんぶ 三温糖 練りゴマ	にんにく にんじん ねぎ なら ★キ ムチ キャベツ もやし チンゲンツァ イ しょうが だいこん きくらげ(乾)	キムチ汁 天塩 こしょう しょうゆ コ チジャン 豆板醤 ガラスープ 鶏ガラ 酒	745 kcal 30.5 g 17.7 g 3.9 g
16火	○	塩パン 鶏肉のパーベキュー焼き 7のりコラーゲンがっく風味特 にんじんポタージュ	★牛乳 鶏モモ 調理牛乳 ★生 クリーム	無ソフトフランスパン 塩 バター 上白糖 大豆油 小麦 粉	しょうが にんにく 玉葱 キャベツ きゅうり フロッキー にんじん セ ロリー パセリ	天塩 しょうゆ 本みりん 酒 酢 こ しょう 水 鶏ガラ 白こしょう	787 kcal 31.8 g 40.0 g 3.7 g
17水	○	【鹿児島県の献立】 鶏飯 がらスープ きびなごの唐揚げ 芋けんぴ	★牛乳 鶏ささ身 ★たまご き びなご	米 いらりごま 上白糖 サラダ 油 三温糖 でんぶ さつまい も	こまつな にんじん 干し椎茸 しょう が ねぎ	酒 本みりん しょうゆ 天塩 酢 鶏 ガラ うすくちしょうゆ	812 kcal 32.9 g 27.1 g 4.2 g
18木	○	かとうほうれん草のクリームゲテ ハニーサラダ 野菜スープ	★牛乳 ★無添加ベーコン ツナ 缶 調理牛乳 鶏モモ	サラダ油 バター 小麦粉 オ リーブ油 スパゲティ じゃ がいも はちみつ	にんにく 玉葱 にんじん マッシュ ルーム ほうれん草 しょうが キャ ベツ きゅうり 玉葱 だいこん	鶏ガラ 天塩 白こしょう 酢 粒マ スタード こしょう ベイリーフ	829 kcal 30.0 g 33.1 g 4.5 g
19金	○	【開校記念日献立】 鶏菜ごはん 目鯛の柚子おろしソ ス 茄子と厚揚げの味噌田楽 ほうれん草の菊花和え すまし汁 ぶどうゼリー	鶏モモ めだい 生揚げ 淡色み そ 絹ごし豆腐 なたわかめ 粉寒天	米 むき栗 薄力粉 でんぶ 上白糖 サラダ油 三温糖 いら りごま ごま油	糸みつば ゆず だいこん 万能ねぎ ほうれん草 はくさい なす えのき たけ ぶどうジュース	天塩 酒 うすくちしょうゆ しょうゆ 本みりん 厚けずり かつお だし昆 布 菊の花 酢	826 kcal 30.8 g 21.0 g 4.4 g
22月	○	ご飯 ブリの照り焼き 海藻サラダ 鶏肉と根菜の味噌汁 りんご(シナノスイート)	★牛乳 ぶり 乾燥わかめ 寒天 鶏こま	米 上白糖 ごま油 いらりご ま じゃがいも	しょうが だいこん きゅうり にんじ ん とうもろこし 缶詰 ごぼう ねぎ りんご	本みりん しょうゆ 酢 天塩 こしょう けずり節 酒 白みそ	821 kcal 33.5 g 25.6 g 3.5 g
23火	○	彩りピラフ タンドリーチキン コーンスープ 野菜入りコンソメスープ	★牛乳 鶏モモ ★ヨーグルト ★ベーコン 調理牛乳	米 バター サラダ油 上白糖 小麦粉	玉葱 にんじん ぶなしめじ ピーマ ン とうもろこし 缶詰 しょうが にんに く キャベツ きゅうり 玉葱 パセリ	白ワイン うすくちしょうゆ 白こしょ う 天塩 カレー粉 ガラムマサラ トマ トケチャップ しょうゆ 酢 鳥がら ベイリーフ	821 kcal 35.8 g 26.5 g 3.9 g
24水	○	炒めそば五目あんかけ スーパータンスープ なし(新高)	★牛乳 ★豚こま 焼き竹輪 ★ さつまいも 鶏ささ身 木綿豆腐 ★たまご	サラダ油 蒸し中華めん 三 温糖 でんぶ	玉葱 にんじん 干し椎茸 もやし は くさい しょうが ねぎ チンゲンツァ イ 生椎茸 たけのこ 糸みつば なし	天塩 こしょう 鶏ガラ 水 白こしょう しょうゆ ★オイスターソース 酒 米 酢 ラー油	749 kcal 34.8 g 21.0 g 3.7 g
25木	○	雑穀米 あじフライ じゃこと大根のサラダ 豚汁	★牛乳 あじ ★たまご ちりめ んじゃこ わかめ ★豚こま肉 絹ごし豆腐	米 押麦 黒米 小麦粉 パン 粉(生) サラダ油 上白糖 板こんにやく	だいこん きゅうり にんじん ごぼう ねぎ	白ワイン 中濃ソース しょうゆ 酢 天 塩 こしょう 赤みそ けずりぶし 一味 唐辛子	809 kcal 32.5 g 25.5 g 3.7 g
26金	○	麻婆野菜丼 卵とトマトのスープ みかんゼリー	★牛乳 ★豚ひき肉 テンメン ジャン ★豚こま ★たまご 粉 寒天	米 サラダ油 上白糖 ごま油 でんぶ	にんじん 玉葱 なす ピーマン ねぎ たけのこ 干し椎茸 にんにく しょう が トマト 缶詰 玉葱 パセリ オレ ンジューズ みかん缶	しょうゆ コチジャン 赤色みそ 酒 ト ウバンジャン ★オイスターソース 鳥 がら うすくちしょうゆ 天塩 こしょ う ベイリーフ 白ワイン	822 kcal 26.4 g 24.2 g 4.6 g
30火	○	豚肉と野菜のけんちんうどん かぼちゃの甘辛揚げ あんこ入りきなこおはぎ	★牛乳 ★豚こま肉 油揚げ ゆ で小豆缶詰 きな粉(大豆)	サラダ油 さといも 三温糖 うどん いらりごま もち米	にんじん ごぼう だいこん ねぎ か ぼちゃ	厚けずり節 だし昆布 本みりん しょ うゆ だし汁 天塩	812 kcal 26.3 g 24.5 g 2.7 g
31水	○	【セレクト給食】 A: 鶏の中華ステーキ風 B: 白身魚のチリソース 春雨と白菜の中華風スープ 白菜と水菜のドリ辛和え	★牛乳 鶏こま 木綿豆腐	米 ごま油 上白糖 緑豆はる さめ	はくさい みずかけな にんにく しょ うが ねぎ にんじん 干し椎茸	豆板醤 しょうゆ 天塩 本みりん 一味 唐辛子 酢 酒 トウバンジャン こしょ う 鳥がら	A 723kcal B 752kcal 34.6g 27.4g 23g 27.2g 3.2g 3.5g

※「表示設定」を行ったアレルギー食品には★を表示しています