

# [ 令和元年6月の献立表 ]

今月の目標『清潔な食事の場をつくろう』

港区立青山中学校

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	たんぱく質 脂質 食塩相当量
3月	野菜たっぷり醤油ラーメン	わかめ ★豚肉	蒸し中華めん サラダ油	ねぎ 生姜 にんにく 白菜 人参 ★もやし 青梗菜	しょうゆ 本みりん ★オイスターソース 鳥がら だし昆布 けずりぶし 煮干 食塩 白こしょう	783 kcal
	白菜の浅漬け			きゅうり 白菜 人参 生姜	天塩 うすくちしょうゆ 酢 だし昆布	26.3 g
	黒糖蒸しパン	調理牛乳	薄力粉 黒砂糖 いらごま		ベーキングパウダー	19.8 g
4火	カレーピラフ	★無添加ウインナー ★豚肉	米 バター サラダ油	生姜 にんにく 人参 玉葱 ふなしめじ グリンピース	カレー粉 酒 天塩 しょうゆ	718 kcal
	トマトときゅうりのさっぱりサラダ		サラダ油 ごま油 上白糖 いらごま	ミニトマト きゅうり	しょうゆ 酢 天塩 白こしょう	21.8 g
	野菜とコーンのスープ	★無添加ベーコン	でんぶん	セロリー 生姜 玉葱 人参 とうもろこし缶	鶏ガラ 水 食塩 白こしょう しょうゆ	24.8 g
5水	ご飯		米			3.6 g
	鶏肉の一味焼き	鶏肉		ねぎ 生姜 にんにく	酒 一味唐辛子 しょうゆ 本みりん	795 kcal
	ひじきサラダ	ひじき	サラダ油 いらごま 三温糖 ごま油	キャベツ ★もやし とうもろこし缶	しょうゆ 酢 天塩 白こしょう	38.3 g
6木	かきたま汁	★たまご 絹ごし豆腐	でんぶん	小松菜	天塩 うすくちしょうゆ けずりぶし だし昆布	26.9 g
	豚肉と野菜のスタミナ丼	★豚肉 テンメンジャン	米 サラダ油 三温糖 でんぶん	にんにく 生姜 玉葱 人参 白菜 たけのこ ピーマン	しょうゆ 酒 食塩 白こしょう ★オイスターソース コチジャン ガラスープ	3.4 g
	大根のゆかりあえ			大根 きゅうり	天塩 ゆかり粉	800 kcal
7金	青梗菜としめじのスープ	鶏肉 木綿豆腐		生姜 ねぎ ほんしめじ 青梗菜	鶏ガラ 天塩 しょうゆ 酒	25.5 g
						27.4 g
						4.5 g
かみかみ献立①(よく噛む食材)						
10月	雑穀米		米 押麦 黒米			825 kcal
	イカの甘辛揚げ	★いか	大豆油 小麦粉 でんぶん 上白糖	生姜	酒 しょうゆ 本みりん	31.7 g
	切り干し大根の炒め煮	油揚げ	糸こんにゃく サラダ油 三温糖	切干し大根 人参 ごぼう	天塩 しょうゆ 酒 本みりん けずりぶし	20.1 g
11火	鶏肉と野菜の味噌汁	鶏肉 淡色みそ	板こんにゃく	大根 人参 ねぎ	酒 赤色みそ けずりぶし	4.4 g
	チャーハン	★豚肉 ★たまご	米 サラダ油 なたね油	生姜 人参 ねぎ	鳥がら 酒 天塩 白こしょう しょうゆ 酢	848 kcal
	春巻き	★豚肉	はるまきの皮 緑豆はるまき サラダ油 ごま油 でんぶん	ねぎ たら たけのこ 干し椎茸 生姜	天塩 白こしょう しょうゆ ★オイスターソース	30.3 g
12水	大根スープ	鶏肉	でんぶん	生姜 ねぎ 人参 大根 きくらげ	鶏ガラ 酒 食塩 しょうゆ	30.5 g
						3.7 g
入梅の献立						
13木	梅いりゆかりご飯		米	かりかり梅	ゆかり粉	838 kcal
	鱈の蒲焼き	まいわし	でんぶん 小麦粉 サラダ油 三温糖	生姜	酒 しょうゆ 本みりん	27.9 g
	海菜サラダ	わかめ 寒天	サラダ油 ごま油 上白糖 いらごま	大根 きゅうり 人参 とうもろこし缶	しょうゆ 酢 天塩 白こしょう	24.7 g
14金	キャベツと厚揚げの味噌汁	生揚げ 淡色みそ		玉葱 キャベツ	赤色みそ けずりぶし	3.9 g
	あじさいゼリー	粉寒天	上白糖		ぶどうカルピス ぶどうジュース	
	麦入りご飯		米		麦	817 kcal
17月	豚肉の生姜焼き	★豚肉	サラダ油	生姜 玉葱	しょうゆ 酒 本みりん	31.4 g
	野菜のカレーソテー	★無添加ベーコン	なたね油 バター	キャベツ 人参 ★もやし	食塩 白こしょう カレー粉 しょうゆ	32.4 g
	ワカメと卵のスープ	鶏肉 わかめ ★たまご	でんぶん	生姜 玉葱	鶏ガラ 食塩 白こしょう しょうゆ	2.9 g
かみかみ献立②(やわらかい食材)						
18火	キャラットライスチキンクリームかけ	鶏肉 調理牛乳 プロセスチーズ	米 バター サラダ油 小麦粉	人参 玉葱 マッシュルーム パセリ	天塩 白ワイン 鳥がら ベイリーフ 白こしょう	860 kcal
	卵と野菜のスープ	★たまご		玉葱 人参 小松菜 生姜 セロリー	天塩 白こしょう うすくちしょうゆ ベイリーフ 鳥がら	27.9 g
	メロン			メロン		28.9 g
19水	豚肉ときのこの和風スパゲッティ	★豚こま 刻みのり	スパゲッティ サラダ油 バター	にんにく 人参 玉葱 ほんしめじ エリンギ ピーマン	天塩 白こしょう しょうゆ 昆布茶	4.6 g
	ジャーマンポテト	★無添加ベーコン	じゃがいも サラダ油 バター	玉葱 とうもろこし缶	食塩 白こしょう	799 kcal
	野菜入りコーンクリームスープ	★無添加ベーコン 調理牛乳	サラダ油 バター 小麦粉	人参 玉葱 キャベツ とうもろこし缶 生姜 パセリ	天塩 白こしょう 鳥がら ベイリーフ	30.0 g
20木	三色そばろ丼	鶏肉 高野豆腐 ★たまご 粉かつお	米 三温糖 サラダ油	生姜 ★もやし 根なし 小松菜	しょうゆ 本みりん だし汁 天塩 酢	29.9 g
	キャベツの塩昆布和え	塩昆布	ごま油	キャベツ	食塩 うすくちしょうゆ	4.2 g
	ワカメと油揚げのみそ汁	わかめ 油揚げ 淡色みそ		大根	赤色みそ けずりぶし	795 kcal
21金	ご飯		米			713 kcal
	白身魚のごま味噌マヨソース焼き	メルルーサ 淡色みそ	ねりごま マヨネーズ	エリンギ 葉ねぎ	天塩 酒 本みりん	31.9 g
	肉野菜炒め	★豚肉	サラダ油	キャベツ 人参 ★もやし 青梗菜	天塩 白こしょう しょうゆ	20.0 g
22土	大根やごぼうの根菜汁	鶏肉 絹ごし豆腐	じゃがいも こんにゃく でんぶん	人参 ねぎ 大根	天塩 しょうゆ けずりぶし だし昆布	2.7 g
	かやくごはん	鶏肉 油揚げ	米 こんにゃく	干し椎茸 人参 ごぼう たけのこ 糸みつば	けずりぶし だし昆布 本みりん うすくちしょうゆ 酒 しょうゆ	785 kcal
	じゃがいものきんぴら	★豚肉	じゃがいも こんにゃく サラダ油 三温糖 いらごま	ごぼう 人参 ピーマン	しょうゆ 本みりん けずりぶし 一味唐辛子	25.0 g
23日	豚汁	★豚肉 絹ごし豆腐	こんにゃく	人参 ごぼう ねぎ	赤みそ けずりぶし 一味唐辛子	23.9 g
	角切りりんごのゼリー	粉寒天	上白糖	★りんご(ジュース) ★りんご缶 レモン	白ワイン	3.4 g
	いなりご飯	油揚げ 鶏肉 刻みのり	米 上白糖 いらごま	生姜 干し椎茸 人参 たけのこ えだまめ	酒 酢 食塩 だし汁 しょうゆ 本みりん	722 kcal
24月	豚肉と大根の煮物	★豚肉	三温糖 こんにゃく	大根	けずりぶし だし昆布 本みりん しょうゆ うすくちしょうゆ	26.5 g
	じゃが芋とわかめの味噌汁	わかめ	じゃがいも	ねぎ	白みそ 赤みそ けずりぶし	15.7 g
						4.3 g
25火	ツナコーンドック	ツナ缶	コッパパン じゃがいも マヨネーズ	とうもろこし缶 玉葱 キャベツ 人参	天塩 白こしょう	739 kcal
	トマトサラダ		サラダ油 三温糖	トマト 玉葱	酢 天塩 白こしょう バジル	23.1 g
	じゃがいものポタージュ	★無添加ベーコン 調理牛乳 生クリーム	サラダ油 じゃがいも	生姜 セロリー 玉葱 パセリ	鶏ガラ 天塩 白こしょう ベイリーフ	35.3 g
26水	果物(バナナ)			★バナナ		2.9 g
	冷やしきつねうどん	だし昆布 鶏肉 油揚げ	うどん(冷凍) 上白糖 いらごま	干し椎茸 人参 玉葱 きゅうり	けずりぶし だし汁 しょうゆ 食塩 本みりん	753 kcal
	大根のピリ辛和え		ごま油	大根 きゅうり	食塩 しょうゆ ラー油	25.4 g
27木	たこ焼きポテト	★まだこ ★たまご 粉かつお あおのり	じゃがいも でんぶん 小麦粉 サラダ油 三温糖	玉葱 生姜	天塩 ベーキングパウダー 中濃ソース トマトケチャップ	26.9 g
						4.8 g
28金	ジャンバラヤ	★豚肉 ★無添加ウインナー	米 サラダ油	トマト缶 にんにく セロリー 玉葱 マッシュルーム とうもろこし缶 詰 ピーマン	酒 天塩 カレー粉 ケイジャンスパイス 白こしょう	727 kcal
	ハニーサラダ		じゃがいも サラダ油 はちみつ	キャベツ きゅうり 人参	天塩 ★ワインビネガー 粒マスタード	22.9 g
	アルファベットスープ	鶏肉	マカロニ アルファベット	生姜 人参 エリンギ 白菜	鶏ガラ 食塩 白こしょう しょうゆ	20.0 g
29土	ご飯		米			2.5 g
	ひじきとじゃこふりかけ	ひじき ちりめんじゃこ 粉かつお	いらごま 三温糖		酒 本みりん しょうゆ	858 kcal
	鯖の文化干し	まさば	サラダ油			33.2 g
30日	茄子とじゃが芋の味噌炒め		じゃがいも サラダ油 上白糖	なす ねぎ しそ菜 にんにく	赤みそ 酒	28.9 g
	小松菜人参の味噌汁	油揚げ		玉葱 人参 小松菜	けずりぶし 赤みそ 白みそ	4.2 g
	ご飯		米			
31日	鶏の黒酢照り焼き	鶏肉	でんぶん	生姜	しょうゆ 本みりん 酒 酢	780 kcal
	白菜のごま和え		いらごま 三温糖	小松菜 白菜 人参	しょうゆ 白みそ だし汁	29.7 g
	玉葱のみそ汁	油揚げ 淡色みそ		玉葱 えのきたけ	赤色みそ 水 けずりぶし	24.8 g
1月	チキンカレーライス	鶏肉 ヨーグルト	米 サラダ油 じゃがいも バター 小麦粉	生姜 セロリー にんにく 玉葱 人参 グリンピース	鶏ガラ 赤ワイン カレー粉 ガラムマサラ 天塩 しょうゆ トマトケチャップ ウスターソース チャツネ セイジ 粉ローリエ クミン カルダモン シナモン	3.5 g
	キャベツとコーンのスープ			キャベツ とうもろこし缶 人参 玉葱 生姜 セロリー	天塩 白こしょう うすくちしょうゆ 鳥がら ベイリーフ	882 kcal
	冷凍みかん			みかん		26.9 g
						25.9 g
						3.9 g

※「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