

[平成30年 6月の献立表]

今月の目標「清潔な食事の場を作ろう」

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	アレルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1金	○	鶏肉の和風スパゲティ トマトと海藻のサラダ ベーコンとカブのスープ キャロットゼリー	★牛乳 ★ベーコン 鶏こま 刻み のり 乾燥わかめ ★無添加ベーコン 粉寒天	スパゲティ オリーブ油 サラダ油 無塩バター でんぷん 紅花油 ごま油 上白糖 いりごま	にんにく 生姜 玉葱 人参 ねぎ なしめ じ 小松菜 ねぎ とうがらし 大根 きゅうり とうもろこし 缶詰 トマト かぶ セロリ 人参ジュース オレ ンジジュース	食塩 チリパウダー 酒 天塩 白こ しょう 水 しょうゆ 酢 天塩 こしょ う うすくちしょうゆ 鳥がら ベイ リーフ (葉)	746 kcal 27.0 g 25.6 g 4.0 g
4月	○	カレーうどん スティック入りソーテー オートミールクッキー	★牛乳 ★豚こま 板なしかまぼこ ★無添加ベーコン 調理牛乳 ★たま ご	サラダ油 でんぷん うどん なたね油 バター 小麦粉 オートミール 上白糖 無塩バター	人参 玉葱 小松菜 ねぎ キャベツ とうもろこし 缶詰 ズッキーニ	酒 水 あつ割り 混合 本みりん しょうゆ カレー粉 だし汁 食塩 白 こしょう ベーキングパウダー ビュ アココア	803 kcal 26.8 g 26.9 g 3.6 g
5火	○	《かみかみ献立》 雑穀米 イカの甘辛揚げ 茎わかめ入りきんぴら 切り干し大根の味噌汁	★牛乳 ★いか くきわかめ 油揚げ	米 押麦 黒米 大豆油 小麦粉 でんぷ ん 上白糖 ごま油 つきこんにやく 三温糖 いりごま	生姜 ごぼう 人参 切干し大根 小松 菜	水 酒 しょうゆ 本みりん 一味唐辛 子 白みそ 赤みそ けずりぶし	785 kcal 28.3 g 20.4 g 4.7 g
6水	○	表入りわかめご飯 (ごま入) ささみ大葉チーズ春巻き 和風ポテトサラダ ワカメと油揚げのみそ汁	★牛乳 鶏ささ身 ★プロセスチー ズ わかめ 油揚げ 淡色みそ	米 いりごま なたね油 じゃがいも 紅花油 ごま油 すりごま	★しそ葉 人参 きゅうり 大根	麦 水 食塩 白こしょう 春巻の皮 天 塩 酢 天塩 しょうゆ 赤色みそ けず りぶし	886 kcal 36.3 g 30.2 g 2.9 g
7木	○	バイナンパン 鶏肉のピカタ ブロッコリーのガーリック風味サ 野菜スープ	★牛乳 鶏肉 ★たまご 粉チーズ ★ベーコン	バイナンパン サラダ油 小麦粉 上白 糖 紅花油 マカロニ じゃがいも パ ター	パセリ キャベツ きゅうり ブロッ コリー 人参 にんにく 玉葱 かぶ 生姜	食塩 粒コショウ 白ワイン トマトケ チャップ 中濃ソース 赤ワイン 酢 天塩 こしょう しょうゆ ベイリーフ (粉) 鳥がら ベイリーフ (葉) 水	755 kcal 43.5 g 26.5 g 5.2 g
8金	○	ご飯 鯖の文化干し 大豆とじゃこの甘辛揚げ ほうれん草のごま和え 豚汁	★牛乳 まさば 大豆 ちりめんじゃ こ ★豚こま肉 絹ごし豆腐	米 大豆油 でんぷん サラダ油 上白 糖 いりごま 板こんにやく	ほうれんそう 人参 ごぼう ねぎ	水 しょうゆ 本みりん 白みそ だし 汁 赤みそ けずりぶし 一味唐辛子	777 kcal 35.5 g 26.3 g 2.6 g
11月	○	《人権の献立》 梅いりゆかりご飯 鱈の蒲焼き 海藻サラダ あじさいゼリー	★牛乳 まいわし 乾燥わかめ 粉 寒天	米 でんぷん 小麦粉 サラダ油 三温 糖 紅花油 ごま油 上白糖 いりごま	梅チップ 生姜 大根 きゅうり 人参 とうもろこし 缶詰	水 ゆかり粉 酒 しょうゆ 本みりん 酢 天塩 こしょう カルピス ぶどう ジュース	775 kcal 24.6 g 21.7 g 1.9 g
12火	○	はちみつレモンバタートースト 鶏肉のスパカレー ツナとスナップエンドウのサラダ	★牛乳 鶏肉モモ ★ヨーグルト ま ぐる缶詰	食パン 60g はちみつ グラニュー糖 バター サラダ油 じゃがいも 小麦粉 上白糖	レモン にんにく 生姜 人参 玉葱 キャベツ パセリ スナップエンドウ きゅうり とうもろこし 缶詰	水 鳥がら 天塩 ナツメグ (粉) カ レー粉 トマトケチャップ ウスター ソース ワインビネガー 天塩 白こ しょう からし (粉) しょうゆ	738 kcal 27.4 g 32.8 g 2.9 g
13水	○	きのこピラフ 鶏肉のバーベキュー焼き コールスローサラダ オニオンスープ	★牛乳 ★無添加ベーコン 鶏若鶏 肉モモ	米 パター 大豆油 サラダ油	玉葱 エリンギ マッシュルーム ぶ なしめじ パセリ 生姜 にんにく キャベツ 人参 とうもろこし 缶詰 玉葱 セロリ	ガラスープ 食塩 白ワイン うすくち しょうゆ 白こしょう しょうゆ 本み りん 粉 ワインビネガー 天塩 から し (粉) 水 鶏ガラ	833 kcal 30.4 g 33.3 g 5.1 g
14木	○	麻婆野菜丼 ツゲツイとしめじのスパ 冷凍みかん	★牛乳 ★豚ひき肉 テンメンジャ ン 鶏こま肉 木綿豆腐	米 大豆油 サラダ油 上白糖 ごま油 でんぷん	人参 玉葱 なす ピーマン ねぎ た けのこ (水煮) 干し椎茸 にんにく 生姜 ほんしめじ 小松菜 チンゲン ツアイ 冷凍みかん	水 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 食塩 清酒	778 kcal 24.6 g 22.2 g 4.1 g
15金	○	炒めそば五目あんかけ 大根スープ ブルーツヨーグルト	★牛乳 ★豚こま 焼き竹輪 ★さつ ま揚げ 鶏こま ★ヨーグルト	サラダ油 蒸し中華めん 三温糖 でん ぷん 上白糖	玉葱 人参 干し椎茸 もやし はくさい い 生姜 ねぎ チンゲンツアイ 大根 さくらげ みかん缶 びん缶詰 りん ご缶	天塩 こしょう 鶏ガラ 水 酒 白こ しょう しょうゆ ★オイスターソー ス 食塩 清酒	773 kcal 31.6 g 21.4 g 3.7 g
18月	○	ご飯 鶏肉のもろみ焼き ほうれん草と白菜のごま和え 豚肉ときのこの汁	★牛乳 鶏肉モモ 白みそ ★豚モモ 木綿豆腐	米 いりごま 上白糖 板こんにやく	ほうれんそう はくさい 人参 大根 ねぎ ぶなしめじ 干し椎茸	水 もろみみそ しょうゆ 酒 本みり ん 白みそ だし汁 食塩 清酒 あつ割 り 混合	765 kcal 33.8 g 25.7 g 2.9 g
19火	○	《「カドカッ」 107の献立》 塩パン ポルシチ 角切りりんごのゼリー	★牛乳 ★豚こま肉 ★生クリーム 粉寒天	ソフトフランスパン 無塩バター じゃがいも サラダ油 上白糖	ビート 人参 玉葱 キャベツ 生姜 りんご (ストロークス) りんご レモン (全果、生)	天塩 赤ワイン こしょう ベイリーフ (粉) トマトケチャップ トマト ピューレ デミグラスソース 鳥がら 水 ベイリーフ (葉) 白ワイン	728 kcal 24.7 g 30.6 g 3.0 g
20水	○	豚肉の味噌チゲスープ 白菜と油揚げの「パ」リサガ	★牛乳 塩昆布 ちりめんじゃこ ★ 豚こま 油揚げ 淡色みそ	米 ごま油 いりごま 緑豆はるさめ サラダ油 三温糖	のざわな漬 大根葉 人参 大根 ねぎ はくさい もやし 干し椎茸 なら きゅうり 生姜	水 酒 だし昆布 うすくちしょうゆ 本みりん 豆板醤 コチジャン しょう ゆ 鳥がら だし醤油 米酢 天塩	747 kcal 27.9 g 21.4 g 4.4 g
21木	○	ご飯 かたがいの唐揚げおろし 生姜和え ずいとん	★牛乳 かつすがれい ★豚こま	米 でんぷん 大豆油 上白糖 三温糖 小麦粉 サラダ油	生姜 大根 万能ねぎ 人参 さやいん げん キャベツ ごぼう ねぎ	水 しょうゆ 酒 厚けずり かつお だし昆布 天塩 本みりん 天塩 うす くちしょうゆ 清酒 けずりぶし だし 昆布	734 kcal 29.9 g 15.2 g 2.3 g
22金	○	キムチ入りビビンバ わかめスープ さくらんぼ	★牛乳 ★豚こま ★たまご わかめ	米 サラダ油 三温糖 ごま油 いりご ま	生姜 にんにく ねぎ たけのこ (水 煮) ★キムチ漬 もやし 小松菜 人 参 玉葱 大根 さくらんぼ	水 酒 しょうゆ ★オイスターソース 清酒 天塩 食塩 酢 鶏ガラ 白こしょ う	731 kcal 30.3 g 20.0 g 3.0 g
25月	○	豚丼 白菜と水菜のピリ辛和え なめこ汁	★牛乳 ★豚こま わかめ	米 しらたき 三温糖 ごま油 上白糖	人参 玉葱 ねぎ 干し椎茸 生姜 は くさい みずかき なんにく 大根 なめこ	しょうゆ 本みりん 水 酒 けずりぶ し 豆板醤 天塩 一味唐辛子 酢 白み そ 赤みそ だし昆布	750 kcal 28.5 g 14.1 g 4.3 g
26火	○	ナシゴレン 春雨入り野菜炒め 卵と小松菜のスープ メロン	★牛乳 ★豚ひき肉 ★むきえび 豚 モモ肉 ★たまご	米 サラダ油 大豆油 緑豆はるさめ 上白糖 ごま油 でんぷん	にんにく 生姜 赤ピーマン とうも ろこし 缶詰 パセリ レモン 人参 玉 葱 たけのこ (水煮) キャベツ 小松 菜 ねぎ メロン	水 酒 鷹野つめ 天塩 白こしょう 塩 バター ナンプラー 清酒 しょうゆ ガラスープ 食塩 鶏ガラ	763 kcal 27.7 g 18.9 g 3.1 g
27水	○	きつねうどん じゃこと白滝の炒め さつまいも入り蒸しパン	★牛乳 鶏こま 板なしかまぼこ 油揚げ ★豚ひき肉 ちりめんじゃ こ ★たまご 調理牛乳	うどん 三温糖 しらたき サラダ油 上白糖 ごま油 薄力粉 はちみつ 無 塩バター さつまいも	小松菜 人参 ねぎ 干し椎茸 たけの こ (水煮)	だし汁 酒 天塩 しょうゆ 本みりん けずりぶし 厚けずり かつお だし 昆布 水 ベーキングパウダー	765 kcal 31.0 g 25.4 g 4.5 g
28木	○	ご飯 海苔の佃煮 野菜たっぷり肉豆腐 ゆでとうもろこし	★牛乳 焼きのり 焼き豆腐 ★豚こ ま	米 上白糖 つきこんにやく 三温糖	人参 玉葱 はくさい ねぎ しゆんぎ く とうもろこし	水 しょうゆ 本みりん だし汁 けず りぶし 食塩	789 kcal 35.5 g 19.7 g 3.8 g
29金	○	ナン 夏野菜入りドライカレー 鶏ささみとレタスのスープ	★牛乳 ツナ缶 ★ヨーグルト レン ズまめ 鶏ささ身 ★たまご	ナン サラダ油 パター 小麦粉	にんにく 生姜 とうもろこし 缶詰 玉葱 人参 セロリ トマト缶詰 パ セリ ズッキーニ なす ピーマン レ タス	赤ワイン カレー粉 鶏ガラ ベーコン (葉) 塩 粒コショウ トマトケ チャップ ウスターソース シナモン クミン タイム ガラムマサラ しょ うゆ 本みりん	758 kcal 33.8 g 29.4 g 5.0 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