

[平成31年2月の献立]

今月の目標『苦手な食べ物もたべてみよう』

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	1人あたり たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 金	「<部分の献立>						853 kcal
	いわしのかばやき丼	○	まいわし 刻みのり	米 でんぷん 小麦粉 サラダ油 三温糖	生姜	酒 しょうゆ 本みりん	32.4 g
	ぶどう豆		大豆 こんぶ	三温糖		しょうゆ 本みりん けずりぶし	25.0 g
	けんちん汁		油揚げ	さといも でんぷん	大根 人参 ねぎ ぶなしめじ	食塩 しょうゆ 酒 本みりん うすくちしょうゆ 水 けずりぶし	2.9 g
4 月	ご飯			米			851 kcal
	肉じゃがコロッケ	○	★豚ひき肉 ★たまご	じゃがいも サラダ油 しらたき 三温糖 小麦粉 パン粉	人参 玉葱	酒 しょうゆ 本みりん けずりぶし	26.8 g
	ほうれん草と白菜のごま和え			いりごま(白) 上白糖	ほうれん草 白菜 人参	白みそ だし汁 しょうゆ 本みりん	29.8 g
	豆腐の味噌汁		木綿豆腐 油揚げ		玉葱 菜ねぎ	けずりぶし 赤みそ	3.0 g
5 火	麦入りわかめご飯		たきこみわかめ	米 いりごま(白)		麦	767 kcal
	鮭とコーンの味噌焼き	○	生さけ 淡色みそ	バター 三温糖	白菜 ねぎ えのきたけ 玉葱 人参 とうもろこし 缶詰	白みそ 本みりん 酒 しょうゆ みりん	31.5 g
	じゃがいものきんぴら	○	★豚こま肉	じゃがいも つきこんやく(黒) サラダ油 三温糖 いりごま(白)	ごぼう 人参 ピーマン	しょうゆ 本みりん けずりぶし 味噌唐辛子	17.8 g
	果物(りんご)				りんご		2.9 g
6 水	中華丼		★豚こま ★うずら卵 枝豆	米 サラダ油 ごま油 でんぷん	生姜 玉葱 人参 干し椎茸 きくらげ 白菜 たけのこ ねぎ	酒 天塩 白こしょう 鶏ガラ しょうゆ ★オイスターソース	844 kcal
	中華たまごスープ	○	鶏ささ身 ★たまご	でんぷん	人参 チンゲンツァイ きくらげ	しょうゆ 天塩 鶏ガラ 本みりん 白こしょう	30.6 g
	薩摩芋とりんごの甘煮			さつまいも 上白糖	りんご レモン		18.5 g
							3.2 g
7 木	きのこピラフ		★無添加ベーコン	米 バター サラダ油	玉葱 エリンギ マッシュルーム ぶなしめじ ハセリ	ガラスープ 食塩 白ワイン うすくちしょうゆ 白こしょう	734 kcal
	タンダーチキン	○	鶏肉もも ★ヨーグルト		生姜 にんにく 玉葱	天塩 白こしょう カレー粉 ガラムマサラ トマトケチャップ しょうゆ	33.1 g
	アロカシアのサラダ和え			サラダ油 はちみつ	ブロッコリー	ワインビネガー 天塩 粒マスタード	23.0 g
	オニオンスープ		★無添加ベーコン	サラダ油	玉葱 セロリー 人参 生姜 バセリ	鶏ガラ 食塩 白こしょう しょうゆ	4.2 g
8 金	大豆入りカレーミートドック		★豚ひき肉 大豆	コッパン サラダ油	人参 玉葱 セロリー 生姜 にんにく	天塩 白こしょう カレー粉 トマトケチャップ ウスターソース 赤ワイン	786 kcal
	野菜のコーンクリームスープ	○	★無添加ベーコン 鶏こま 調理牛乳	じゃがいも サラダ油 バター 小麦粉	人参 玉葱 とうもろこし缶詰 生姜 バセリ	マカロニ 天塩 白こしょう 鳥がら ベイリーフ	29.9 g
	桃ヨーグルト		★ヨーグルト	上白糖			29.8 g
							3.9 g
12 火	ご飯			米			867 kcal
	おから入和風おろしハンバーグ	○	★豚ひき肉 おから ★たまご 調理牛乳	パン粉 上白糖 でんぷん	玉葱 大根 万能ねぎ	天塩 粗挽きこしょう ナツメグ 厚けずり かつお だし昆布 しょうゆ 本みりん	36.6 g
	野菜ソテー		★無添加ベーコン	サラダ油 バター	キャベツ 人参 とうもろこし缶詰	食塩 白こしょう	30.0 g
	なめこの味噌汁		わかめ 油揚げ		大根 なめこ	白みそ 赤みそ だし昆布 けずりぶし	3.3 g
13 水	ご飯85g			米			790 kcal
	鯖の文化干し	○	まさば	サラダ油			33.5 g
	揚げ出し豆腐		木綿豆腐	サラダ油 でんぷん 小麦粉 上白糖	大根 万能ねぎ 生姜	かつお だし昆布 しょうゆ 天塩 本みりん	31.4 g
	鶏肉と野菜の汁		鶏こま		人参 白菜 ぶなしめじ	食塩 しょうゆ 酒 けずりぶし だし昆布	1.9 g
14 木	「<バレンタインデーの日>						851 kcal
	豚肉ときのこの和風スープパスタ	○	★豚こま	スパゲティ オリーブ油 でんぷん	にんにく 玉葱 ぶなしめじ エリンギ セロリー 生姜 バセリ	天塩 鷹野つめ 酒 白こしょう 白ワイン しょうゆ うすくちしょうゆ 本みりん 鶏ガラ ベイリーフ けずりぶし	30.5 g
	ごぼうサラダ		マヨネーズ		ごぼう 人参 きゅうり キャベツ	酢 うすくちしょうゆ 本みりん 揚げ塩 あまじお 白こしょう からし	34.3 g
	チョコレートムース		粉寒天 ★牛乳 ★生クリーム	★ミルクチョコレート 上白糖		氷 ラム	2.8 g
15 金	「<バレンタインデーの日>						786 kcal
	かぼちゃのサラダ	○		バター オリーブ油	にんにく	ソフトフランスパン 天塩 バセリ	26.2 g
	「<バレンタインデーの日>		★豚こま 粉チーズ	じゃがいも 小麦粉 強力粉 オリーブ油 サラダ油	かぼちゃ 人参 きゅうり とうもろこし缶詰	酢 天塩 白こしょう	34.2 g
					人参 玉葱 セロリー マッシュルーム にんにく トマト缶詰 バジル 生姜	天塩 トマトケチャップ 中濃ソース 赤ワイン 粗挽きこしょう ベイリーフ 鳥がら	3.1 g
18 月	三色そぼろ丼(高野豆腐入)		鶏ひき肉 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 こまつな	しょうゆ 本みりん だし汁 天塩 酢	796 kcal
	じゃがいもの醤油バター和え	○	粉かつお	サラダ油 じゃがいも バター		しょうゆ 本みりん	29.7 g
	すまし汁		わかめ	焼きふ	大根 えのきたけ	けずりぶし 食塩 しょうゆ	27.3 g
							3.9 g
19 火	カレーうどん		★豚こま 板なしかまぼこ	サラダ油 上白糖 でんぷん うどん	人参 玉葱 こまつな ねぎ	酒 だし汁 あつ削り 混合 本みりん しょうゆ カレー粉	765 kcal
	いももち	○	★プロセステーズ	サラダ油 じゃがいも でんぷん バター		しょうゆ だし汁	27.5 g
	じゃこと白滝の炒め		★豚ひき肉 ちりめんじゃこ	しらたき サラダ油 上白糖 ごま油	たけのこ こまつな 人参	酒 だし汁 しょうゆ 本みりん	28.6 g
							3.9 g
20 水	「<バレンタインデーの日>						788 kcal
	臭だくさん豆乳シチュー	○	鶏もも★脱脂粉乳 調製豆乳 調理牛乳 ★生クリーム	サラダ油 じゃがいも 小麦粉	玉葱 人参 マッシュルーム 生姜 とうもろこし 缶詰 バセリ	白ワイン 鶏ガラ 天塩 白こしょう 粉ローリエ	26.1 g
	ブロッコリーの「<バレンタインデーの日>			サラダ油 上白糖	キャベツ きゅうり フロッキー 人参 にんにく	酢 天塩 白こしょう しょうゆ	34.6 g
							2.4 g
21 木	ピリ辛あんかけ炒飯		★たまご ★豚ひき肉	米 サラダ油 三温糖 ごま油 でんぷん	生姜 ねぎ にんにく 人参 たけのこ 干し椎茸	鳥がら 酒 天塩 白こしょう しょうゆ トウバンジャン テンジンゼン コチンゼン 赤みそ ★オイスターソース	851 kcal
	大根スープ	○	鶏こま肉	でんぷん	生姜 ねぎ 人参 大根 きくらげ こまつな	鶏ガラ 酒 食塩 しょうゆ	29.3 g
	果物(天草オレンジ)				天草オレンジ		28.3 g
							3.9 g
22 金	ご飯			米			754 kcal
	塩昆布と鰯節のふりかけ	○	塩昆布 糸かつお	いりごま(白) 三温糖		酢 本みりん しょうゆ	33.9 g
	豚すき		★豚こま 焼き豆腐	しらたき 上白糖 三温糖	人参 玉葱 ねぎ えのきたけ 白菜	だし汁 しょうゆ 本みりん 酒 けずりぶし	18.6 g
	かきたま汁		★たまご 絹ごし豆腐	でんぷん	こまつな	天塩 うすくちしょうゆ けずりぶし だし昆布	4.9 g
25 月	豆腐入りミートソースパスタ	○	★豚ひき肉 木綿豆腐 粉チーズ	スパゲティ オリーブ油 小麦粉 上白糖	にんにく 生姜 セロリー 玉葱 人参 トマト缶詰 バセリ	白こしょう 赤ワイン 天塩 ナツメグ トマトケチャップ ウスターソース	831 kcal
	野菜チップス			さつまいも でんぷん 小麦粉 サラダ油	ごぼう れんこん	天塩	30.7 g
	キャベツとコーンのスープ				キャベツ とうもろこし缶詰 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	23.7 g
							3.9 g
26 火	親子丼		鶏こま肉 ★なた ★たまご 刻みのり	米 上白糖	玉葱 干し椎茸 糸みつば	酒 天塩 本みりん しょうゆ けずりぶし	841 kcal
	もやしときゅうりのピリ辛和え	○		上白糖 ごま油	もやし きゅうり	春雨 天塩 しょうゆ 酢 ラー油	34.0 g
	「<バレンタインデーの日>		油揚げ 淡色みそ		玉葱 キャベツ	赤色みそ けずりぶし	25.1 g
							4.6 g
27 水	「<バレンタインデーの日>		鶏こま 調理牛乳 ★プロセステーズ	米 バター サラダ油 小麦粉	人参 玉葱 マッシュルーム バセリ	天塩 白ワイン 鳥がら ベイリーフ 白こしょう	834 kcal
	キャベツときのこのスープ	○			キャベツ エリンギ えのきたけ 人参 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	25.3 g
	果物(不知火)柑橘				不知火		26.8 g
							4.2 g
28 木	いなりご飯		油揚げ 鶏ひき肉 刻みのり	米 上白糖 いりごま(白)	生姜(甘酢漬) 干し椎茸 人参 たけのこ 枝豆	酢 食塩 だし汁 しょうゆ 本みりん 酒	786 kcal
	じゃが芋のそぼろ煮	○	★豚ひき肉	じゃがいも しらたき サラダ油 三温糖 でんぷん	人参 玉葱	酒 天塩 しょうゆ 本みりん けずりぶし 厚けずり かつお	29.1 g
	豚肉ときのこの汁		★豚もも 木綿豆腐	板こんにやく	大根 人参 ねぎ ぶなしめじ 干し椎茸	食塩 しょうゆ 酒 あつ削り	18.8 g
							3.6 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