

[令和元年5月の献立]

今月の目標『運動と食生活について考えよう』

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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
7 火	じゃこチャーハン	○	ちりめんじゃこ ★なると ★たまご 粉かつお	米 サラダ油	しょうが にんにく 万能ねぎ ねぎ 干し椎茸 グリンピース	鶏がら 酒 天塩 こしょう しょうゆ	756 kcal
	卵と小松菜のスープ		★たまご	でんぶん	ねぎ しょうが 玉葱 こまつな	鶏ガラ 食塩 白こしょう しょうゆ	27.3 g
	白ごま豆腐プリン		粉寒天 調製豆乳	三温糖 いりごま			23.2 g
8 水	ゆかりご飯	○		米		ゆかり粉	871 kcal
	鱈のフライ		さわら ★たまご	小麦粉 パン粉 ひまわり油		白ワイン こしょう 中濃ソース トマトケチャップ 粒マスタード	31.4 g
	海苔サラダ		刻みのり	紅花油 上白糖	キャベツ にんにく かぶ	うすくちしょうゆ 酢 天塩 こしょう	27.2 g
	すいとん		★豚肉	小麦粉 でんぶん サラダ油	ごぼう にんにく だいこん ねぎ	天塩 しょうゆ うすくち 酒 本みりん 白みそ 赤みそ けずりぶし だし昆布	4.0 g
9 木	鶏ひき肉と白菜の和風あんかけ丼	○	鶏肉 ★うずら卵	米 三温糖 でんぶん	にんにく 玉葱 ねぎ はくさい えのきたけ しょうが	うすくちしょうゆ 本みりん けずりぶし	853 kcal
	揚げじゃが芋の塩昆布がらめ		塩昆布	大豆油 じゃがいも サラダ油 バター		粗挽きこしょう	29.0 g
	切り干し大根の味噌汁		油揚げ		切干しだいこん にんにく こまつな	白みそ 赤みそ けずりぶし	24.3 g
10 金	ピザトースト	○	ツナ缶 ピザチーズ	食パン オリーブ油) 三温糖	にんにく 玉葱 マッシュルーム ピーマン	トマトピューレ トマトペースト トマトケチャップ 赤ワイン しょうゆ 中濃ソース 天塩 粒コショウ オレガノ タバスコ	761 kcal
	香野菜シチュー		鶏肉 調理牛乳	サラダ油 じゃがいも バター 小麦粉	にんにく 玉葱 キャベツ パセリ セロリー	白ワイン 天塩 白こしょう 鶏がら ベイリーフ	34.2 g
	りんご				★りんご		34.0 g
13 月	ご飯	○		米			752 kcal
	塩昆布と鷹のふりかけ		塩昆布 糸かつお	いりごま 三温糖		酢 本みりん しょうゆ	33.6 g
	鱈の焼く醤油揚げ		生さけ	薄力粉 でんぶん 上白糖	レモン	酒 うすくちしょうゆ	15.8 g
	じゃこと白滝の炒め		★豚肉 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 にんにく	酒 だし汁 しょうゆ 本みりん	3.8 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	
14 火	ハヤシライス	○	★豚肉	米 サラダ油 無塩バター 小麦粉	にんにく しょうが セロリー 玉葱 にんにく マッシュルーム トマト缶 グリンピース	赤ワイン 食塩 白こしょう トマトケチャップ ウスターソース 中濃ソース 鶏ガラ しょうゆ	871 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 にんにく しょうが セロリー	天塩 白こしょう うすくちしょうゆ 鶏がら ベイリーフ	28.4 g
	ブルーベリーバナナヨーグルト		ヨーグルト	上白糖	ブルーベリー(ジャム) ★バナナ		22.5 g
15 水	麦入りわかめご飯	○	たきこみわかめ	米 いりごま		麦	802 kcal
	豚キムチ炒め		★豚肉 生揚げ	サラダ油 三温糖 いりごま ごま油 でんぶん	にんにく しょうが 玉葱 にんにく はくさい ねぎ ★キムチ たら	酒 しょうゆ コチジャン	29.8 g
	粉ふきいも		あおのり	じゃがいも		食塩 白こしょう	19.9 g
	なめこ汁		わかめ		だいこん なめこ	白みそ 赤みそ だし昆布 けずりぶし	4.4 g
16 木	ご飯	○		米			768 kcal
	鱈の薬味焼き		まさば		ねぎ しょうが にんにく	しょうゆ 本みりん 酒 一味唐辛子	31.4 g
	切り干し大根の炒め煮		油揚げ	サラダ油 三温糖	切干しだいこん にんにく 干し椎茸	天塩 しょうゆ 酒 本みりん けずりぶし	22.6 g
	キャベツと油揚げの味噌汁		油揚げ 淡色みそ		玉葱 キャベツ	赤色みそ けずりぶし	3.8 g
17 金	冷やし肉味噌うどん	○	★豚肉	うどん サラダ油 三温糖 でんぶん	にんにく しょうが ねぎ にんにく たけのこ 干し椎茸 もやし きゅうり	トウバンジャン テンメンジャン 赤みそ 天塩 酒 しょうゆ オイスターソース だし汁 本みりん	772 kcal
	いももち		プロセスチーズ	大豆油 じゃがいも でんぶん バター		しょうゆ だし汁	28.5 g
	鶏肉と大根のスープ		鶏肉	でんぶん	しょうが ねぎ にんにく だいこん きくらげ こまつな	鶏ガラ 酒 天塩 しょうゆ 酒	31.1 g
愛知県のご当地献立							
20 月	ご飯	○		米			813 kcal
	味噌カツ		★豚肉 ★たまご 八丁味噌	小麦粉 パン粉 ひまわり油 上白糖 すりごま		天塩 白こしょう 赤みそ 本みりん 酒 しょうゆ	29.3 g
	大根ときゅうりの漬漬け				きゅうり だいこん しょうが	天塩 うすくちしょうゆ 酢 だし昆布	28.9 g
21 火	八杯汁(はちはいじる)	○	木綿豆腐	板こんにゃく でんぶん	にんにく ねぎ だいこん こまつな	天塩 しょうゆ けずりぶし だし昆布	3.5 g
	とりの照り焼き丼		鶏肉 刻みのり	米 サラダ油 三温糖	しょうが ねぎ	酒 しょうゆ 本みりん	853 kcal
	白菜のごま和え			いりごま 三温糖	こまつな はくさい にんにく	しょうゆ 白みそ だし汁	45.7 g
	小松菜人参の味噌汁		油揚げ		玉葱 にんにく こまつな	けずりぶし 赤みそ 白みそ	20.9 g
22 水	ガーリックフランスパン	○		食パン バター オリーブ油	にんにく	天塩 パセリ	711 kcal
	ハンガリアシチュー		★豚肉 パルメザンチーズ	大豆油 じゃがいも バター 小麦粉	にんにく 玉葱 しょうが トマト缶 グリンピース	鶏ガラ 食塩 白こしょう カレー粉 粉ローリエ 中濃ソース トマトケチャップ	22.7 g
	野菜チップス			でんぶん 小麦粉 なたね油	かぼちゃ にんにく ごぼう	天塩	31.4 g
23 木	大豆入りキーマカレー	○	★豚肉 大豆	米 バター サラダ油 小麦粉	にんにく しょうが 玉葱 にんにく セロリー トマト缶	天塩 ターメリック 赤ワイン カレー粉 鶏ガラ ベイリーフ 粗挽きこしょう トマトケチャップ ウスターソース シナモンクミン しょうゆ タイム カルダモン マンゴーチャツネ ガラムマサラ	824 kcal
	野菜スープ		鶏肉		にんにく 玉葱 キャベツ だいこん しょうが	天塩 こしょう 鶏がら ベイリーフ	26.8 g
	河内晩柑				河内晩柑		27.4 g
24 金	焼きおにぎりのスープ茶漬け	○	刻み昆布	米 なたね油	にんにく 玉葱 えのきたけ 糸みつば	酒 うすくちしょうゆ 天塩 本みりん 厚けずり かつお だし昆布 しょうゆ	839 kcal
	白身魚の韓国風味揚げ		しいら テンメンジャン	大豆油 でんぶん 上白糖 いりごま	にんにく	しょうゆ 本みりん 酒 コチジャン 酢	31.7 g
	みかんゼリー		粉寒天	上白糖	オレンジジュース みかん缶	白ワイン	21.8 g
28 火	ご飯	○		米			771 kcal
	海苔の佃煮		焼きのり	上白糖		しょうゆ 本みりん だし汁	30.4 g
	鶏肉のもろみ焼き		鶏肉 麦みそ			もろみみそ しょうゆ 酒 本みりん	22.6 g
	ひじき煮		ひじき 油揚げ 枝豆	サラダ油 つきこんにゃく 三温糖	にんにく	しょうゆ 本みりん けずりぶし	4.0 g
	大根としめじのみそ汁		淡色みそ		だいこん にんにく ぶなしめじ	赤色みそ けずりぶし	
29 水	チキンライス	○	鶏肉	米 バター オリーブ油	ピーマン にんにく 玉葱 とうもろこし缶 グリンピース	天塩 白ワイン こしょう トマトケチャップ トマトピューレ 中濃ソース	847 kcal
	スペイン風オムレツ		★豚肉 生クリーム ★たまご 粉チーズ	オリーブ油 じゃがいも バター 上白糖	にんにく 玉葱 マッシュルーム グリンピース	天塩 白こしょう オレガノ トマトケチャップ 中濃ソース 赤ワイン	33.9 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 しょうが 玉葱 にんにく とうもろこし缶	鶏ガラ 食塩 白こしょう しょうゆ	31.1 g
30 木	ツナと大根のおろしスパゲティ	○	ツナ缶 刻みのり	スパゲティ サラダ油 上白糖	こまつな だいこん	しょうゆ 天塩 酢	865 kcal
	鶏ささみと青梗菜のスープ		鶏肉 ★たまご		にんにく テンゲンツアイ きくらげ(乾)	しょうゆ 食塩 鶏ガラ 本みりん 白こしょう	36.9 g
	豆腐ドーナツ		絹ごし豆腐 きな粉	小麦粉 上白糖 サラダ油 ひまわり油 グラニュー糖 三温糖		ベーキングパウダー 天塩	24.2 g
31 金	麻婆野菜丼	○	★豚肉 テンメンジャン	米 大豆油 サラダ油 上白糖 ごま油 でんぶん	にんにく 玉葱 なす キャベツ ピーマン ねぎ たけのこ 干し椎茸 にんにく しょうが	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 鶏がら	868 kcal
	春雨サラダ			練豆はるさめ ごま油 三温糖	にんにく もやし きゅうり	酢 しょうゆ 天塩 こしょう	25.5 g
	ワカメと卵のスープ		鶏肉 わかめ ★たまご	でんぶん	しょうが 玉葱	鶏ガラ 天塩 白こしょう しょうゆ	25.3 g
	キャロットゼリー		粉寒天	上白糖	にんにく 野菜ジュース		4.9 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