

[令和元年10月の献立]

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	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杯あたり たんぱく質 脂質 天塩相当量
1 火	キムチチャーハン		★豚肉	精白米 なたね油	キムチ にんにく 人参 長ねぎ にはら	水 天塩 こしょう 醤油 コチュジャン トウバンジャン 鳥がらだし	760 kcal
	ジャンボ揚げ餃子		★豚肉	ぎょうざの皮 ごま油 でん粉 なたね油	キャベツ 長ねぎ にはら にんにく 生姜	天塩 こしょう 醤油	28.6 g
	春雨と白菜の中華風スープ		鶏肉 木綿豆腐	緑豆はるさめ ごま油	人参 白菜 乾しいたけ 生姜	醤油 酒 トウバンジャン 天塩 こしょう 鶏ガラ	22.0 g
							3.5 g
2 水	ご飯			精白米			729 kcal
	サバの立田揚げ		まさば	でん粉 薄力粉	生姜	醤油 天塩 酒	30.7 g
	海藻サラダ		乾燥わかめ 寒天	なたね油 ごま油 上白糖 炒りごま	大根 きゅうり 人参 人参	醤油 穀物酢 天塩 こしょう	23.1 g
	なめこ汁		乾燥わかめ 白みそ 赤みそ だし昆布 削り節		大根 なめこ		4.1 g
3 木	ご飯			精白米			794 kcal
	和風おろしハンバーグ		★豚肉 ★卵 調理用牛乳 厚削り節 だし昆布	パン粉 上白糖	玉葱 大根 こねぎ	天塩 黒こしょう ナツメグ 醤油 みりん	36.0 g
	小松菜とコーンのソテー			有塩バター	キャベツ ★もやし 小松菜 人参	天塩 こしょう	26.6 g
キャベツと油揚げの味噌汁		油揚げ 白みそ 赤みそ 削り節		玉葱 キャベツ		5.3 g	
4 金	ジャージャー麺		★豚肉 赤みそ	蒸し中華めん なたね油 三温糖 でん粉 ごま油	にんにく 生姜 長ねぎ 人参 たけのこ 乾しいたけ	トウバンジャン テンメンジャン コチュジャン 天塩 酒 醤油 オイスターソース	766 kcal
	ニラと卵のスープ		★卵	でん粉	人参 にはら 生姜	天塩 こしょう 醤油 鶏ガラ	28.8 g
	りんご				★りんご		25.7 g
							4.6 g
7 月	麻婆豆腐丼		★豚肉 木綿豆腐	精白米 なたね油 ごま油 三温糖 でん粉	長ねぎ たけのこ 人参 乾しいたけ にんにく 生姜	さんしょう トウバンジャン ラー油 醤油 テンメンジャン コチュジャン オイスターソース ハチみそ 酒 鶏ガラ	767 kcal
	野菜スープ				生姜 えのきたけ 人参 小松菜	鶏ガラ 天塩 醤油	28.2 g
	みかん				みかん		19.9 g
							3.9 g
8 火	ガーリックフランスパン			ソフトフランスパン 無塩バター オリーブ油	にんにく	天塩 バセリ	822 kcal
	ミートボールクリームシチュー		調理用牛乳 クリーム 鶏肉 ★卵	なたね油 じゃが芋 有塩バター 薄力粉 パン粉	人参 玉葱 ほうしめじ 白菜 バセリ セロリ 長ねぎ 生姜	白ワイン 天塩 こしょう ベイリーフ粉 鶏ガラ 酒 醤油	29.5 g
	コールスローサラダ			なたね油	キャベツ 人参 玉葱	穀物酢 天塩 こしょう からし	40.8 g
							3.7 g
9 水	親子丼		鶏肉 なんと ★卵 削り節 刻み海苔	精白米 上白糖	玉葱 乾しいたけ 糸みつば	酒 天塩 みりん 醤油	817 kcal
	じゃが芋の塩昆布和え		塩昆布	ごま油	キャベツ	天塩 薄口醤油	35.6 g
	すまし汁		かつお節 だし昆布		えのきたけ 小松菜	天塩 醤油	22.7 g
							4.5 g
10 木	きつねうどん		蒸しかまぼこ 削り節 厚削り節 だし昆布 油揚げ	うどん 三温糖	小松菜 人参 長ねぎ 乾しいたけ	かつおだし 酒 薄口醤油 醤油 みりん	790 kcal
	大根のピリ辛和え			ごま油	大根 きゅうり	天塩 醤油 ラー油	32.9 g
	揚げじゃが芋の味噌がらめ		塩昆布	大豆油 じゃが芋 なたね油 有塩バター		黒こしょう	33.9 g
							4.4 g
11 金	バターライスハッシュドポーク		★豚肉 クリーム	精白米 有塩バター なたね油 三温糖 薄力粉	にんにく 生姜 玉葱 人参 マッシュルーム トマトジュース バセリ	水 白ワイン 天塩 こしょう 赤ワイン こしょう ベイリーフ粉 トマトケチャップ オイスターソース 醤油 鶏ガラ	846 kcal
	野菜とコーンのスープ		★無添加ベーコン	でん粉	セロリ 生姜 玉葱 人参 人参	鶏ガラ 天塩 こしょう 醤油	27.5 g
	シャインマスカット				シャインマスカット		24.8 g
							5.4 g
15 火	中華丼		★豚肉 ★うずらの卵	精白米 なたね油 ごま油 でん粉	生姜 玉葱 人参 乾しいたけ きくらげ 白菜 たけのこ 長ねぎ えだまめ	酒 天塩 こしょう 鶏ガラ 醤油 オイスターソース	746 kcal
	豆腐の中華スープ		木綿豆腐		生姜 長ねぎ きくらげ テンゲンサイ	水 鶏ガラ 天塩 薄口醤油 酒	28.6 g
	栗				★栗		16.4 g
							3.5 g
16 水	三色そばろ丼		鶏肉 凍り豆腐 ★卵 かつお節	精白米 三温糖 なたね油	生姜 ★もやし 小松菜	醤油 みりん かつおだし 天塩 穀物酢	882 kcal
	大豆とじゃこの甘辛揚げ		大豆 ちりめんじゃこ	でん粉 なたね油 上白糖 炒りごま		醤油 みりん	40.0 g
	玉葱のみそ汁		油揚げ 白みそ 赤みそ 削り節		玉葱 えのきたけ		27.6 g
							3.6 g
17 木	ご飯			精白米			847 kcal
	鶏肉の韓国風味揚げ		鶏肉	なたね油 でん粉 上白糖 炒りごま	にんにく	醤油 みりん 酒 コチュジャン テンメンジャン 穀物酢	31.5 g
	小松菜ともやしのいそ和え		刻み海苔		人参 小松菜 ★もやし	かつおだし 薄口醤油 醤油	29.7 g
	大根と油揚げの味噌汁		油揚げ 乾燥わかめ 白みそ 削り節		大根		3.8 g
開校記念日の献立							
18 金	赤飯		ささげ	もち米 精白米 炒りごま		天塩	848 kcal
	ブリの照り焼き		ぶり	上白糖	生姜	酒 みりん 醤油	35.5 g
	小松菜とキャベツのおひたしゆず風味		かつお節		小松菜 キャベツ 人参 ゆず	かつおだし 薄口醤油 みりん	26.3 g
	厚揚げのごまだれがけ		生揚げ	上新粉 でん粉 なたね油 三温糖 炒りごま すりごま		醤油 みりん だし汁	3.4 g
	もみじ麩のすまし汁		削り節 だし昆布	生ふ	ほうれん草 えのきたけ	天塩 醤油	
					巨峰		
21 月	鶏肉の黒酢あんかけ丼		鶏肉	精白米 でん粉なたね油 三温糖	生姜 人参 玉葱 たけのこ ビーマン 赤ピーマン 乾しいたけ	醤油 酒 みりん 穀物酢 天塩	784 kcal
	卵と小松菜のスープ		★卵	でん粉	長ねぎ 生姜 玉葱 小松菜	鶏ガラ 天塩 こしょう 醤油	27.7 g
	グレープフルーツゼリー		粉寒天	上白糖	グレープフルーツジュース		18.0 g
							3.7 g
23 水	揚げパンきな粉		きな粉	なたね油 コッペパン グラニュー糖 上白糖		天塩	797 kcal
	ブロッコリーのガーリック風味サラダ			なたね油 上白糖	キャベツ きゅうり ブロッコリー 人参 にんにく	穀物酢 天塩 こしょう 醤油	27.2 g
	パンペンシチュー		鶏肉 調理用牛乳 クリーム	なたね油 じゃが芋 バター 薄力粉	人参 玉葱 かぼちゃ ほうしめじ バセリ セロリ	白ワイン 天塩 こしょう ベイリーフ粉 鶏ガラ	34.9 g
							3.9 g
24 木	ゆかりご飯			精白米	ゆかり粉		805 kcal
	鮭の味噌油揚げ		鮭	薄力粉 でん粉 上白糖	レモン	酒 薄口醤油	36.1 g
	和風ポテトサラダ		じゃが芋 なたね油 ごま油 上白糖 すりごま		人参 きゅうり	天塩 穀物酢 醤油 こしょう	19.4 g
鶏肉と根菜の汁		鶏肉 油揚げ かつお節	でん粉	大根 人参 長ねぎ ぶなしめじ	酒 天塩 醤油 酒 みりん 薄口醤油	4.0 g	
25 金	ご飯			精白米			787 kcal
	鶏肉の香味焼き		鶏肉		長ねぎ 生姜 にんにく	醤油 みりん 酒	40.7 g
	キャベツの塩昆布和え		塩昆布	ごま油	キャベツ	天塩 薄口醤油	22.5 g
小松菜人参の味噌汁		かつお節 油揚げ 赤みそ 白みそ		玉葱 人参 小松菜		5.3 g	
29 火	麦入りわかめご飯		炊き込みわかめ	精白米 押麦 炒りごま			842 kcal
	あじフライ		まあじ ★卵	薄力粉 生パン粉 ひまわり油		天塩 こしょう 白ワイン 中濃ソース	33.2 g
	切り干し大根のサラダ		刻み昆布	ごま油 三温糖 炒りごま	切り干し大根 きゅうり 人参 ★もやし	薄口醤油 穀物酢 とうがらし	25.3 g
	大根の味噌汁		かつお節 乾燥わかめ 白みそ 赤みそ		大根 えのきたけ		4.4 g
福島県の献立							
30 水	秋鮭の吹き寄せご飯		削り節 だし昆布 さけ	精白米	人参 えのきたけ ほうしめじ さやいんげん	薄口醤油 みりん 酒	716 kcal
	味噌かんばん		赤みそ	なたね油 じゃが芋 三温糖		みりん	25.0 g
	こづゆ		ほたて貝柱 削り節 だし昆布	里芋 しらたき 焼きふ	人参 長ねぎ 大根 椎茸 きくらげ 小松菜	天塩 薄口醤油 みりん	13.9 g
	桃入りカルピスゼリー		粉寒天 カルピス		★黄桃(缶)		3.1 g
31 木	豚肉ときのこの和風スパゲッティ		★無添加ベーコン ★豚肉 刻み海苔	スパゲッティ なたね油 バター	にんにく 人参 玉葱 ほうしめじ エリンギ ビーマン	天塩 こしょう 醤油 昆布茶	761 kcal
	卵と小松菜のスープ		★卵	でん粉	長ねぎ 生姜 玉葱 小松菜	鶏ガラ 天塩 こしょう 醤油	27.9 g
	かぼちゃのスコーン		★卵 ヨーグルト	薄力粉 三温糖 バター 上白糖	かぼちゃ	ベーキングパウダー 天塩	25.3 g
							4.0 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