

# [令和2年1月の献立表]

今月の目標『学校給食の歴史と役割を知ろう』

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
9 木	ポーカカレーライス		★豚肉 ヨーグurt	精白米 菜種サラダ油 ジャが芋 無塩バター 薄力粉	しょうが セロリ にんにく 玉葱 人参 グリンピース (冷凍)	鶏ガラ 赤ウチカレー粉 ガラムマサラ 食塩 醤油 トマトケチャップ ウスターソース ★チャツネ セージ ローリエ クミン カルダモン シナモン	839 kcal
	野菜とコーンのスープ	○	★ベーコン	でん粉	セロリ しょうが 玉葱 人参 初刈草 ｷｰｽﾄﾝ(缶)	鶏ガラ 食塩 こしょう 醤油	27.3 g
	果物(りんご)				★りんご		21.9 g 3.4 g
<b>鏡開きの献立</b>							
10 金	焼き鳥ごはん		鶏肉 刻み海苔	精白米 菜種サラダ油 三温糖	人参 ごぼう しょうが 長ねぎ	醤油 合成清酒 みりん	854 kcal
	すまし汁	○	かつお節 真昆布		えのきたけ 小松菜	食塩 醤油	30.9 g
	おしろこ白玉		絹ごし豆腐 小豆	白玉粉 三温糖		食塩	16.6 g 3.8 g
14 火	ジャムサンド			食パン 有塩バター	いちごジャム		785 kcal
	鶏肉のスープカレー	○	鶏肉 ヨーグurt	菜種サラダ油 ジャが芋 薄力粉	にんにく しょうが 人参 玉葱 キャベツ パセリ	鶏ガラ 食塩 ナツメグ(粉) カレー粉 トマトケチャップ ウスターソース	28.0 g
	ミモザ風ポテトサラダ	★卵		じゃが芋 菜種サラダ油 上白糖 マヨネーズ	人参 きゅうり 玉葱	食塩 穀物酢 こしょう からし(粉)	33.7 g 4.0 g
15 水	ゆかりご飯			精白米	ゆかり粉		795 kcal
	白身魚のごま味噌マヨ焼き	○	ホキ 白みそ	練りごま マヨネーズ	エリンギ 菜ねぎ	食塩 酒 みりん 紙小判	35.5 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 菜種サラダ油 上白糖 ごま油	たけのこ 小松菜 人参	合成清酒 かつおだし 醤油 みりん	20.1 g
16 木	ひつつみ汁	★豚肉 削り節 真昆布		薄力粉 菜種サラダ油	ごぼう 人参 大根 長ねぎ	食塩 醤油 酒 みりん	3.2 g
	野菜たっぷりソース焼きそば	★豚肉 青のり		蒸し中華めん 菜種サラダ油	にんにく しょうが 玉葱 キャベツ ★もやし 人参	食塩 こしょう 合成清酒 中濃ソース ウスターソース	777 kcal
	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 しょうが	醤油 合成清酒 トウバンジャン 食塩 こしょう 鶏ガラ	25.5 g 5.4 g
17 金	果物(バナナ)				★バナナ		31.9 g
	鶏ひき肉と白菜の和風あんかけ丼	○	鶏ひき肉 削り節 ★うずらの卵	精白米 三温糖 でん粉	人参 玉葱 長ねぎ 白菜 えのきたけ しょうが	薄口醤油 みりん	853 kcal
	揚げじゃが芋の塩昆布がらめ		塩昆布	じゃが芋 菜種サラダ油 有塩バター		黒こしょう	30.9 g
20 月	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		24.9 g 4.1 g
	ご飯			精白米			820 kcal
	豚肉の生姜焼き	○	★豚肉	菜種サラダ油	しょうが 玉葱	醤油 酒 みりん	35.7 g
21 火	ほうれん草と白菜のごま和え	○	白みそ	ごま 上白糖	初刈草 白菜 人参	かつおだし しょうゆ みりん	28.5 g
	根菜入り味噌汁		白みそ 赤みそ 削り節	板こんにやく 里芋	人参 ごぼう 大根 長ねぎ		3.1 g
	彩りピラフ			精白米 有塩バター	玉葱 人参 ビーコン ｷｰｽﾄﾝ(缶)	鳥がらだし 白ウチ 食塩 薄口醤油 こしょう	745 kcal
22 水	タンダーリーチキン	○	鶏肉 ヨーグurt		しょうが にんにく 玉葱	食塩 こしょう カレー粉 ガラムマサラ トマトケチャップ 醤油	33.5 g
	粉ふきいも		青のり	じゃが芋		食塩 こしょう	17.5 g
	オニオンスープ	★ベーコン		大豆油	玉葱 セロリ 人参 しょうが パセリ	鶏ガラ 食塩 こしょう 醤油	4.3 g
23 木	味噌ラーメン	○	★豚ひき肉 ほたてが貝(貝柱) かつおだし(煮干し) 赤みそ	蒸し中華めん 菜種サラダ油 ごま油	長ねぎ にんにく しょうが 人参 玉葱 ★もやし にら ｷｰｽﾄﾝ(缶) こねぎ	食塩 鶏ガラ トウバンジャン みりん 酒 こしょう	824 kcal
	大豆とじゃがいもの甘辛揚げ		大豆 ちりめんじゃこ	でん粉 ジャが芋 菜種サラダ油 上白糖 ごま		醤油 みりん	29.3 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	白ウチ ゼリーカップ	24.9 g 4.4 g
23 木	ご飯			精白米			746 kcal
	海苔の佃煮	○	焼きのり	上白糖		醤油 みりん かつおだし	33.8 g
	サバの唐揚げ		まさば	でん粉 薄力粉	しょうが	醤油 食塩 合成清酒	22.2 g
	キャベツの塩昆布和え	○	塩昆布	ごま油	キャベツ	食塩 薄口醤油	3.8 g
豆腐と小松菜のすまし汁		かつお節 真昆布 木綿豆腐	焼きふ		小松菜	食塩 醤油	
<b>学校給食週間 (24日~30日)</b>							
24 金	塩パン			ワトソンパン 無塩バター		食塩	805 kcal
	ポテトニョッキのトマトスープ	○	★豚肉 パルメザンチーズ	じゃが芋 薄力粉 強力粉 オリーブ油 菜種サラダ油	人参 玉葱 セロリ マッシュルーム にんにく ｷｰｽﾄﾝ(缶) バジル しょうが グリンピース(冷凍)	食塩 こしょう トマトケチャップ 中濃ソース 赤ウチ 黒こしょう ベイリーフ粉 鶏ガラ	24.6 g
	イタリアンサラダ			サフラワー油 上白糖	キャベツ きゅうり アスパラガス トマト 玉葱 バジル	★りんご酢 食塩 こしょう	38.2 g 4.9 g
27 月	キムチ入りピビンパ丼	○	★豚肉 ★卵	精白米 菜種サラダ油 三温糖 ごま油 ごま	しょうが にんにく 長ねぎ たけのこ キムチ ★もやし 小松菜 人参	合成清酒 醤油 オイスターソース 酒 食塩 穀物酢 紙小判	856 kcal
	ワカメと卵のスープ		鶏肉 乾燥わかめ ★卵	でん粉	しょうが 玉葱	鶏ガラ 食塩 こしょう 醤油	30.0 g
	果物(オレンジ)				パインジュース		33.8 g 3.3 g
28 火	海南チキンライス	○	鶏肉	精白米 菜種サラダ油 三温糖 ごま油	玉葱 しょうが 長ねぎ にんにく レモン	薄口醤油 ナンブラー 食塩 こしょう 鶏ガラ 醤油 合成清酒 みりん オイスターソース 穀物酢	749 kcal
	ブロッコリーとコーンのサラダ			菜種サラダ油 上白糖	ブロッコリー キャベツ ｷｰｽﾄﾝ(缶) 玉葱	穀物酢 食塩 こしょう からし(粉)	31.8 g
	卵と野菜のスープ	○	★卵		大根 玉葱 人参 小松菜 しょうが セロリ	食塩 こしょう 薄口醤油 ベイリーフ粉 鶏ガラ	18.9 g 4.7 g
29 水	ナン			ナン			763 kcal
	レンズ豆入りキーマカレー	○	★豚ひき肉 レンズ豆	有塩バター 菜種サラダ油 薄力粉	にんにく しょうが 玉葱 人参 セロリ ｷｰｽﾄﾝ(缶)	赤ウチ カレー粉 鶏ガラ ベイリーフ粉 食塩 黒こしょう トマトケチャップ ウスターソース シナモン(粉) クミン 醤油 タイム(粉) カルダモン ★チャツネ ガラムマサラ	27.4 g
	フルーツヨーグルト		ヨーグurt	上白糖	みかん(缶) パイン缶 ★黄桃(缶)		31.9 g 2.6 g
30 木	麦ご飯			精白米 押麦			778 kcal
	鮭の塩焼き	○	べにざけ			食塩 薄口醤油 合成清酒	44.8 g
	ひじき煮		干ひじき 油揚げ 削り節	菜種サラダ油 つきこんにやく 三温糖	えだめめ 人参	醤油 みりん	25.6 g
	白菜の浅漬け		真昆布		きゅうり 白菜 人参 しょうが	食塩 薄口醤油 穀物酢	3.8 g
31 金	呉汁		大豆 ★豚肉 油揚げ 白みそ 削り節		人参 ごぼう 大根 長ねぎ		
	きつねうどん	○	★豚肉 蒸しかまぼこ 厚削り節 真昆布 油揚げ 削り節	菜種サラダ油 うどん もち 三温糖	人参 ごぼう 大根 長ねぎ 小松菜	薄口醤油 みりん 醤油 かつおだし	848 kcal
	春雨入り野菜炒め		★豚肉	大豆油 緑豆はるさめ 上白糖 ごま油	しょうが 人参 玉葱 たけのこ キャベツ 小松菜	酒 醤油 鳥がらだし 食塩 こしょう オイスターソース	32.2 g
大学芋	○		ヤマ芋 菜種サラダ油 三温糖 あめ 炒りごま		醤油 穀物酢	20.5 g 4.6 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