



2022年7月の献立表



港区立青山中学校

日	献立	牛乳	皿 人	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	エネルギー たんぱく質 脂質
1 金	バターライスハッシュドボーク 野菜とコーンのスープ 河内晩柑	○	3	牛乳 豚肉 生クリーム ベーコン	精白米 バター 油 三温糖 薄力粉 でん粉	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 マッシュルーム トマトジュース パセリ セロリ ほうれん草 ホールコーン ほんかん	813 kcal 27.2 g 23.9 g
			4				
4 月	ハニーニ 鶏肉のスープカレー フライドポテト(青のり)	○	3	牛乳 ベーコン チーズ 鶏肉 ヨーグルト ★青のり	ソフトフランスパン バター 油 ジャガ芋 薄力粉 油	玉ねぎ ハジル にんにく しょうが 人参 キャベツ パセリ	805 kcal 32.4 g 42.5 g
			3				
5 火	ご飯 鮭フライ(醤油マヨソース) 肉野菜炒め 豆腐の味噌汁	○	3	牛乳 さけ 鶏卵 豚肉 かつお節 豆腐 みそ 油揚げ	精白米 薄力粉 パン粉 パン粉 油 マヨネーズ(卵なし) 上白糖 油	にんにく パセリ キャベツ 人参 もやし チンゲンサイ 玉ねぎ 葉ねぎ	864 kcal 44.1 g 31.7 g
			4				
6 水	ポロネーゼ アンチョビサラダ パンナコッタ(ベリーソース)	○	2	牛乳 国産牛ばら 生クリーム チーズ アンチョビ 寒天 牛乳	コンキリエ オリーブ油 バター 油 上白糖	トマト缶 玉ねぎ セロリ ポルチーニ 大根 ブロッコリー キャベツ きゅうり にんにく ラズベリー フルーベリー	872 kcal 29.2 g 51.3 g
			4	【港区商店街コラボ企画メニュー】			
7 木	冷やし中華 夏のすまし汁 大学芋	○	3	牛乳 鶏肉 鶏卵 かつお節	中華麺 油 三温糖 ごま油 ごま 麩 さつま芋 水 あめ 黒ごま	しょうが もやし 人参 きゅうり オクラ 冬瓜 こねぎ	849 kcal 36.6 g 30.3 g
			4	【七夕の献立】			
8 金	麦入りゆかりご飯 鰯の南蛮つけ ひじきと生揚げの煮物 小松菜と人参の味噌汁 冷凍みかん	○	3	牛乳 あじ ★ひじき 生揚げ 油揚げ みそ	精白米 米粒麦 でん粉 薄力粉 油 三温糖 油 ごま油 こんにゃく	しょうが こねぎ 人参 枝豆 玉ねぎ 小松菜 冷凍みかん	855 kcal 33.8 g 30.2 g
			5				
11 月	カレーピラフ ポテトのガーリック風味サラダ オニオンスープ	○	3	牛乳 ウインナー 豚肉 ベーコン	精白米 バター 油 ジャガ芋 油 油 上白糖 油	しょうが にんにく 人参 玉ねぎ マッシュルーム グリンピース キャベツ きゅうり セロリ	775 kcal 22.8 g 30.3 g
			3				
12 火	ご飯 鶏肉の梅味噌焼き 野菜ソテー 南瓜のみそ汁 夏みかんゼリー	○	3	牛乳 鶏肉 みそ ベーコン 油揚げ みそ 寒天	精白米 上白糖 油 バター	梅干し キャベツ 人参 ホールコーン 玉ねぎ かぼちゃ みかんジュース オレンジジュース 夏みかん缶	803 kcal 36.3 g 21.7 g
			5				
13 水	いなりご飯 春雨入り野菜炒め 鶏肉と根菜の汁	○	3	牛乳 油揚げ 鶏肉 ★のり ハム 鶏肉 かつお節	精白米 上白糖 ごま油 春雨 ごま油 でん粉	しょうが 甘酢漬 干しいたけ 人参 だけのこ さやいんげん 玉ねぎ キャベツ 小松菜 大根 長ねぎ しめじ	806 kcal 33.1 g 27.1 g
			3				
14 木	中華丼 スパイシー豆ポテト 中華たまごスープ	○	3	牛乳 豚肉 うずら卵 大豆 鶏肉 鶏卵	精白米 油 ごま油 でん粉 油 ジャガ芋	しょうが 玉ねぎ 人参 干しいたけ 白菜 だけのこ さやいんげん チンゲンサイ きくらげ	794 kcal 34.5 g 24.2 g
			3				
15 金	はちみつトースト ハンガリアシチュー 青菜とコーンのソテー メロン	○	4	牛乳 豚肉 チーズ ベーコン	食パン はちみつ バター 油 ジャガ芋 バター 薄力粉	人参 玉ねぎ しょうが グリンピース チンゲンサイ ホールコーン もやし メロン	765 kcal 28.0 g 35.3 g
			4				
19 火	タコライス ゴーヤチャンプルー アーサ汁 冷凍パイ	○	3	牛乳 豚肉 大豆 チーズ 鶏卵 生揚げ ベーコン かつお節 みそ ★あおさ	精白米 米粒麦 油 上白糖 ごま油	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 キャベツ トマト ゴーヤ 大根 冷凍パイ	863 kcal 37.9 g 32.2 g
			5	【沖縄果の献立】			
20 水	麦入りご飯 サバの唐揚げおろしソース ほうれん草と白菜のごま和え 玉葱のみそ汁 さくらんぼ	○	3	牛乳 さば みそ 油揚げ みそ	精白米 米粒麦 でん粉 油 上白糖 ごま	しょうが 大根 こねぎ ほうれん草 白菜 人参 玉ねぎ えのき さくらんぼ	806 kcal 32.8 g 29.6 g
			5				

◆学校行事や社会情勢、食材発注などの都合により、献立内容や回数を変更する場合がありますのでご了承ください◆



【港区役所から、給食食材の公的補助があります】

令和4年度、以下の食材の補助をいただいています。

≪お米≫ 精白米の現物支給

山形県産「はえぬき」
山形県産「ひとめぼれ」

≪特別栽培農作物等の果物と野菜≫ 公費補助



【港区商店街コラボメニューの実施】

令和3年度より、地域と学校の連携強化の一環として地域に支えられている学校において地域に目を向けた食育の充実とコロナ禍の営業時間短縮等で大きな影響を受けた地域飲食店等の商店街振興を目的と港区商店街コラボメニューという企画がはじまりました。

青山中では今月の6日にコラボメニューを実施予定です。
今回コラボするお店は白金台にあるイタリア料理店【ラゴッチャ トウキョウ】さんです。ラゴッチャとはイタリア語で「ひとしずく」という意味で、お店で提供している料理やワインを最後のひとしずくまで堪能してもらいたい。という気持ちを込めて店名にしたそうです。今回コラボメニューを作成するにあたっては給食をどこまでお店の味に近づけることができるか、試行錯誤していただいています。給食室でも、今まで使用したことのない調味料などを使って調理員さんが、心を込めて調理します。

