

港区立青山中学校

日	主食	皿 人数	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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 木	鶏ひき肉と白菜の和風あんかけ丼 鶏肉と根菜の味噌汁 抹茶豆乳プリン黒糖ソース	2	○	牛乳 鶏肉 鶏肉 赤みそ 白みそ 寒天 豆乳	精白米 三温糖 でん粉 じゃが芋 上白糖 黒砂糖	人参 玉ねぎ 長ねぎ 白菜 えのき しょうが ごぼう	735 kcal
		4		八十八夜献立			27.9 g
2 金	中華風おこわ サバの立田揚げ 端午の節句すまし汁	3	○	牛乳 豚肉 さば 鶏肉 ちくわ 油揚げ	精白米 もち米 油 上白糖 ごま油 でん粉 薄力粉 油	干しいだけ 人参 たけのこ ホールコーン しょうが 長ねぎ	806 kcal
		3		端午の節句献立			38.7 g
7 水	ご飯 塩昆布と鯉節のふりかけ 鶏肉の辛味噌焼き もやしと小松菜のゴマ酢和え かきたま汁	3	○	牛乳 塩昆布 糸削り節 鶏肉 赤みそ 鶏卵	精白米 三温糖 白ごま ごま でん粉	にんにく しょうが 人参 小松菜 ブラックマッペもやし 大根	726 kcal
		5					32.4 g
8 木	野菜たっぷり醤油ラーメン 豆腐ドーナツ もやしのピリ辛あえ	3	○	牛乳 豚肉 豆腐 きな粉	中華麺 油 ごま油 薄力粉 上白糖 油 グラニュー糖 三温糖	にんにく しょうが 長ねぎ 人参 もやし キャベツ 玉ねぎ ブラックマッペもやし きゅうり	855 kcal
		4					30.2 g
9 金	ごまご飯 さわらのごま味噌焼き 春野菜のうま煮 豆腐の味噌汁	3	○	牛乳 さわら 白みそ 生揚げ 鶏肉 かつお節 豆腐 白みそ 油揚げ	精白米 黒ごま 三温糖 白ごま こんにゃく	人参 たけのこ ごぼう 玉ねぎ 葉ねぎ	733 kcal
		4					38.1 g
12 月	大豆入りキーマカレー ワカメサラダ 果物（河内晩柑）◆特別栽培	3	○	牛乳 豚肉 大豆 わかめ	精白米 米粒麦 油 薄力粉 三温糖 白ごま	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 セロリ トマト缶 キャベツ きゅうり ホールコーン 河内晩柑	774 kcal
		4					26.6 g
13 火	キムチチャーハン ジャンボ揚げ餃子 中華たまごスープ	3	○	牛乳 豚肉 鶏肉 鶏卵	精白米 油 ぎょうざの皮 ごま油 でん粉 薄力粉 油	キムチ にんにく 人参 長ねぎ にら キャベツ しょうが	852 kcal
		3					32.4 g
14 水	ピザトースト 野菜のコンクリームスープ フルーツポンチ	3	○	牛乳 ツナ チーズ ベーコン 鶏肉 牛乳 寒天	食パン オリーブ油 三温糖 油 じゃが芋 マカロニ バター 薄力粉 上白糖 はちみつ	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム ピーマン 人参 クリームコーン ホールコーン しょうが バイン缶 黄桃缶 レモン果汁	735 kcal
		3					31.7 g
15 木	ご飯 油淋鶏 小松菜のおひたし キャベツの味噌汁	3	○	牛乳 鶏肉 かつお節 赤みそ 白みそ	精白米 油 薄力粉 でん粉 上白糖 ごま油	しょうが にんにく 長ねぎ 小松菜 ブラックマッペもやし 人参 玉ねぎ しめじ キャベツ	809 kcal
		4					30.7 g
16 金	枝豆ごはん 具だくさん肉じゃが キャベツと小松菜のゴマ酢和え	3	○	牛乳 ちりめんじゃこ 生揚げ 豚肉 油揚げ	精白米 ごま油 ごま 上白糖 油 じゃが芋 こんにゃく 三温糖	枝豆 人参 玉ねぎ 小松菜 ブラックマッペもやし キャベツ	748 kcal
		3					28.6 g
19 月	麦入りご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 和風ポテトサラダ どさんこ汁	3	○	牛乳 さけ 白みそ ツナ 豚肉	精白米 米粒麦 バター 三温糖 じゃが芋 油 ごま油 上白糖 白ごま	キャベツ 長ねぎ しめじ 玉ねぎ 人参 きゅうり ホールコーン 葉ねぎ にんにく	782 kcal
		4		郷土料理：北海道			35.7 g
20 火	揚げパンきな粉 米粉のシチュー グリーンサラダ	3	○	牛乳 きな粉 ベーコン 鶏肉 牛乳 白いんげん豆	油 コッペパン グラニ糖 上白糖 油 じゃが芋 米粉	にんにく しょうが 人参 玉ねぎ しめじ アスパラガス キャベツ きゅうり ホールコーン	794 kcal
		3		米粉給食			28.0 g
21 水	ご飯 鶏肉のバーベキューソース焼き キャベツの塩昆布和え じゃが芋とわかめの味噌汁	3	○	牛乳 鶏肉 塩昆布 油揚げ わかめ 赤みそ 白みそ	精白米 米粒麦 油 はちみつ ごま油 白ごま じゃが芋	玉ねぎ 人参 えのき しめじ にんにく りんご キャベツ きゅうり 小松菜 長ねぎ	757 kcal
		4					30.8 g
22 木	麦入りご飯 チースタッカルビ 春雨の中華ゴマサラダ 卵と小松菜のスープ	3	○	牛乳 鶏肉 チーズ 鶏卵	精白米 米粒麦 三温糖 ごま油 緑豆春雨 油 白ごま でん粉	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり ブラックマッペもやし 長ねぎ 小松菜	731 kcal
		4		世界の料理：韓国			25.8 g
23 金	ミートソーススパゲティ ポテトのバジルサラダ 鶏肉とレタスのスープ	3	○	牛乳 豚肉 鶏肉 鶏卵	マカロニスパゲッティ オリーブ油 薄力粉 上白糖 じゃが芋 油	にんにく しょうが セロリ 玉ねぎ 人参 トマトジュース パセリ きゅうり ホールコーン バジル レタス	772 kcal
		4					31.4 g
26 月	中華丼 揚げじゃが芋の味噌がらめ 角切りりんごのゼリー	3	○	牛乳 豚肉 赤みそ 寒天	精白米 油 ごま油 でん粉 油 じゃが芋 三温糖 上白糖	しょうが 玉ねぎ 人参 干しいだけ 白菜 たけのこ にんにく りんごジュース りんご缶	829 kcal
		4					24.7 g
27 火	麦入りご飯 鯖の味噌煮 ひじきと生揚げの煮物 けんちん汁	3	○	牛乳 さば 赤みそ ひじき 生揚げ 油揚げ	精白米 米粒麦 三温糖 油 ごま油 こんにゃく 里芋 でん粉	しょうが 人参 枝豆 大根 長ねぎ しめじ	776 kcal
		4					33.7 g
28 水	焼きカレーパン ゴロゴロ野菜のポトフ フルーツポンチ	3	○	牛乳 豚肉 鶏肉 寒天	マーガリンパン 薄力粉 油 パン粉 じゃが芋 上白糖 はちみつ 三温糖	玉ねぎ 人参 ピーマン かぶ キャベツ しょうが セロリ みかん缶 バイン缶 黄桃缶 レモン果汁	738 kcal
		3					26.7 g
29 木	ハヤシライス 野菜とレンズ豆のスープ 果物（甘夏）	3	○	牛乳 豚肉 ベーコン レンズ豆	精白米 油 薄力粉 じゃが芋	にんにく しょうが セロリ 玉ねぎ 人参 マッシュルーム トマト缶 甘夏	778 kcal
		4					29.1 g
30 金	ご飯 鶏肉の唐揚げ いそあえ 豆腐の味噌汁	3	○	牛乳 鶏肉 のり 豆腐 赤みそ 白みそ 油揚げ	精白米 油 でん粉 薄力粉	にんにく しょうが 人参 小松菜 ブラックマッペもやし 玉ねぎ 葉ねぎ	853 kcal
		4					30.3 g