

港区立青山中学校

日	献立名	皿 当番 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	1杯分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 金	ご飯 八十八夜	3	○		精白米		731 kcal
	白身魚の新茶揚げ			ホキ	油 でん粉 薄力粉		29.0 g
	春キャベツのいそあえ	4		のり		人参 キャベツ	25.2 g
	鶏肉と根菜の味噌汁		鶏肉 赤みそ 白みそ	じゃが芋	人参 ごぼう 長ねぎ	1.9 g	
7 木	新筍ご飯 端午の節句	3	○		精白米 もち米	たけのこ	761 kcal
	鶏肉の立田あげ			鶏肉	油 薄力粉 でん粉	にんにく しょうが	30.6 g
	新キャベツのおひたし	4		かつお節		人参 小松菜 キャベツ	28.4 g
	端午の節句すまし汁		かまぼこ わかめ	大根 えのき こねぎ	3.7 g		
8 金	ハヤシライス	3	○	豚肉	精白米 油 薄力粉	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	753 kcal
	コールスローサラダ			ツナ	オリーブ油 上白糖	キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ	27.7 g
	くだもの(河内晩柑)◆特別栽培	4				河内晩柑	17.4 g
							2.9 g
11 月	ごまご飯	3	○		精白米 米粒麦 白ごま		758 kcal
	鶏肉のハーベキューソース焼き			鶏肉	油 はちみつ	玉ねぎ 人参 えのき しめじ にんにく りんご	30.6 g
	キャベツの塩昆布和え	4		塩昆布	ごま油	キャベツ きゅうり 小松菜	26.4 g
	じゃが芋とわかめの味噌汁		わかめ 赤みそ 白みそ	じゃが芋	長ねぎ	2.9 g	
12 火	ぶどうパン	2	○		ぶどうパン		769 kcal
	鶏肉とアスパラのグラタン			鶏肉 牛乳 生クリーム チーズ	マカロニスバゲッティ 油 バター 薄力粉	人参 玉ねぎ エリンギ えのき アスパラガス	30.8 g
	ベーコンと野菜のスープ	3		ベーコン		人参 玉ねぎ キャベツ 大根 しょうが	34.1 g
							3.8 g
13 水	わかめご飯	3	○	わかめごはんの素	精白米		721 kcal
	鯖の漬け焼き			さば		しょうが	29.9 g
	切り干し大根の炒め煮	4		油揚げ	油 ごま油 三温糖	切り干し大根 人参 干しいたけ	24.3 g
	なめこの味噌汁		わかめ 赤みそ 白みそ		大根 なめこ	3.2 g	
14 木	味噌ラーメン	3	○	豚肉 赤みそ	中華麺 油 ごま油	長ねぎ にんにく しょうが 人参 玉ねぎ ブラックマッペも やし たら ホールコーン	830 kcal
	白菜と水菜のピリ辛和え				ごま油 上白糖	白菜 水菜 にんにく しょうが 長ねぎ	27.0 g
	大学芋	4			油 さつまいも 上白糖		34.8 g
							3.5 g
15 金	ねぎ豚だれ丼	3	○	豚肉	精白米 米粒麦 ごま油 でん粉	長ねぎ にんにく 玉ねぎ もやし たら レモン果汁	739 kcal
	大根味噌ドレッシングサラダ			みそ	三温糖 油 ごま油	大根 ブラックマッペもやし 人参 きゅうり	30.1 g
	かき卵汁	4		豆腐 鶏卵	でん粉	人参 小松菜	25.9 g
							3.3 g
18 月	彩りピラフ	3	○		精白米	玉ねぎ 人参 ホールコーン	721 kcal
	じゃが芋と青菜のキッシュ			鶏卵 牛乳 生クリーム 鶏肉	油 じゃが芋 バター	玉ねぎ マッシュルーム 小松菜 人参	29.6 g
	野菜とひよこ豆のトマトスープ	3		ベーコン ひよこ豆	油	人参 玉ねぎ キャベツ トマト缶	24.5 g
							3.1 g

◆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◆

日	献立名	皿 当番 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	1杯分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
19 火	じゃこチャーハン	3	○	ちりめんじゃこ	精白米	しょうが 人参 こねぎ 長ねぎ 干しいたけ	823 kcal
	ジャンボ揚げ餃子			豚肉	餃子の皮 ごま油 でん粉 薄力粉 油	キャベツ 長ねぎ たら にんにく しょうが	37.4 g
	トックスープ	3		鶏肉	トック	しょうが 白菜 たけのこ 人参	27.4 g
							3.1 g
20 水	豚キムチ丼	2	○	豚肉	精白米 米粒麦 油 三温糖 ごま油 でん粉	にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ 長ねぎ キムチ たら	793 kcal
	春雨と白菜のスープ			鶏肉	春雨 ごま油	人参 白菜	30.5 g
	豆乳寒天黒蜜きなこがけ	4		寒天 豆乳 きな粉	上白糖 黒砂糖 三温糖		20.1 g
							2.9 g
21 木	ご飯 和食の日	3	○		精白米 米粒麦		726 kcal
	塩昆布と鯉節のふりかけ			塩昆布 糸削り節	三温糖		40.0 g
	鮭の塩麹焼き	5		さけ			18.3 g
	焼きビーフン		ハム	ビーフン ごま油	キャベツ 人参 玉ねぎ ホールコーン	3.9 g	
	豆腐の味噌汁		豆腐 赤みそ 白みそ 油揚げ	玉ねぎ 葉ねぎ			
22 金	焼きカレーパン	3	○	豚肉	ミルクパン 薄力粉 油 パン粉	玉ねぎ 人参 ビーマン	757 kcal
	ゴロゴロ野菜のポトフ			鶏肉	じゃが芋	人参 かつ キャベツ しょうが セロリ	32.3 g
	フルーツヨーグルト	3		ヨーグルト	上白糖	黄桃缶 パイン缶	30.3 g
							3.6 g
25 月	ジュシーご飯	3	○	豚肉 昆布	精白米 油	人参	802 kcal
	春雨の中華たまごスープ			鶏肉 鶏卵	緑豆春雨 でん粉	人参 チンゲンサイ きくらげ	32.5 g
	サバの立田揚げ	4		さば	でん粉 薄力粉 油	しょうが	31.6 g
	シークワサーゼリー		寒天	上白糖	シークワサー果汁 パイン缶	3.1 g	
26 火	ピザトースト	3	○	ツナ チーズ	食パン オリーブ油 マッシュルーム 油	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム ビーマン	733 kcal
	野菜のコーンクリームスープ			ベーコン 鶏肉 牛乳	油 じゃが芋 マカロニ バター 薄力粉	人参 玉ねぎ クリームコーン ホールコーン しょうが	35.6 g
	くだもの(甘夏)◆特別栽培	3				甘夏	30.0 g
							3.7 g
27 水	ひじきご飯	3	○	ひじき 鶏肉	精白米 油 上白糖	人参 さやいんげん	721 kcal
	貝だくさん肉じゃが			生揚げ 豚肉	上白糖 じゃが芋 こんにやく 三温糖	人参 玉ねぎ さやいんげん	27.5 g
	根菜入り味噌汁	3		赤みそ 白みそ	こんにやく	人参 ごぼう 大根 長ねぎ	15.6 g
							3.9 g
28 木	豚肉ときこの和風スープバゲッティ	3	○	豚肉	マカロニスバゲッティ オリーブ油 でん粉	にんにく 玉ねぎ しめじ エリン ギ 小松菜 セロリ しょうが	723 kcal
	和風ポテトサラダ			ツナ	じゃが芋 油 ごま油 上白糖	人参 きゅうり	29.3 g
	フルーツポンチ	4		寒天	上白糖 はちみつ 三温糖	パイン缶 黄桃缶 レモン果汁	23.2 g
							2.7 g
29 金	ご飯	3	○		精白米		754 kcal
	鱈の南蛮つけ			あじ	でん粉 薄力粉 油 三温糖	しょうが こねぎ	30.3 g
	キャベツと小松菜のゴマ酢和え	4			ごま 三温糖	人参 小松菜 ブラックマッペも やし キャベツ	25.6 g
	野菜と麩のすまし汁		麩		大根 人参 小松菜	3.5 g	