

# 給食献立表

令和6年度

港区立小中一貫教育校赤坂学園

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人分 たんぱく質 脂質
9 木	ごはん			米			728 kcal
	鮭のみそチーズ焼き	○	さけ みそ チーズ			塩 こしょう 酒 みりん 薄口醤油	35.0 g
	ひじきの煮物	○	ひじき 油揚げ 鶏肉 大豆	油 こんにゃく 三温糖	人参	だし汁 みりん 醤油	21.5 g
	けんちん汁		豆腐	油 里芋 こんにゃく ごま油	ごぼう えのき 人参 大根 長ねぎ	だし昆布 だし削り節 酒 塩 薄口醤油	
10 金	きつねうどん		豚肉 油揚げ	うどん 三温糖	大根 人参 ごぼう 長ねぎ ほうれん草 小松菜	だし昆布 だし削り節 だしさば節 みりん 塩 醤油 だし汁	779 kcal
	野菜のごま酢和え	○		三温糖 白ごま	小松菜 人参 もやし	酢 醤油 塩	35.2 g
	白玉団子入り汁粉		小豆	三温糖 白玉粉		塩	28.0 g
14 火	きんぴらごはん		鶏肉	米 米粒麦 油 こんにゃく 三温糖 ごま油 白ごま	ごぼう 人参	だし昆布 みりん 酒 醤油	778 kcal
	いかの松笠焼き	○	いか		しょうが	醤油 酒	35.4 g
	具だくさんみそ汁		油揚げ みそ 豆腐	油 こんにゃく じゃが芋	えのき 人参 大根 長ねぎ	だし昆布 だし削り節	20.6 g
15 水	チキンライス		鶏肉	米 米粒麦 オリーブ油 油	玉ねぎ 人参 マッシュルーム トマト缶 ビーマン	白ワイン 塩 白こしょう トマトケチャップ	800 kcal
	ポテトオムレツ	○	ベーコン 鶏卵 牛乳 チーズ	オリーブ油 じゃが芋	玉ねぎ ほうれん草	こしょう 塩	32.3 g
	ABCスープ		いんげん豆	油 マカロニ	人参 玉ねぎ キャベツ	鶏がら 白ワイン 塩 黒こしょう	24.7 g
16 木	ご飯			米			802 kcal
	のりの佃煮		ほしのり	上白糖		酒 みりん 醤油 だし削り節	32.6 g
	ハタハタの米粉揚げ	○	ハタハタ	油 米粉		酒 塩 こしょう	22.0 g
	きりたんぼ汁		鶏肉	油 こんにゃく でん粉 きりたんぼ	ごぼう えのき せり 長ねぎ 白菜 大根 人参 しょうが	鶏がら 醤油 酒 みりん 塩	
17 金	じゃこ麦ごはん		ちりめんじゃこ	米 米粒麦			725 kcal
	スンドゥブチゲ	○	豚肉 いか 豆腐 鶏卵	ごま油	にんにく しょうが キムチ 白菜 たら 長ねぎ	鶏がら 酒 塩 テンメンジャン オイスターソース トウバンジャン	32.9 g
	ナムル			ごま油 白ごま	小松菜 人参 もやし	醤油 塩	26.7 g
20 月	回鍋肉丼		豚肉 みそ	米 米粒麦 油 三温糖 でん粉 ごま油	にんにく しょうが 干しいたけ 玉ねぎ キャベツ チンゲンサイ	酒 塩 テンメンジャン トウバンジャン 醤油 白こしょう	832 kcal
	ねぎ塩わかめスープ	○	鶏肉 豆腐 わかめ	白ごま	人参 長ねぎ	塩 こしょう 鶏がら	32.7 g
	りんご				りんご		29.0 g
21 火	ご飯			米			817 kcal
	青のりふりかけ		糸削り節 青のり	白ごま		塩	34.5 g
	フリ大根	○	ぶり	三温糖 米	しょうが 大根 長ねぎ	酒 みりん 醤油 だし汁	25.1 g
	かき玉汁		豆腐 鶏卵	でん粉	長ねぎ	だし昆布 だし削り節 塩 薄口醤油	
22 水	ポークカレーライス	○	豚肉 鶏肉 豚レバー	米 米粒麦 油 薄力粉 バター	にんにく しょうが 人参 玉ねぎ	鶏がら カレー粉 塩 白こしょう ウスターソース 中濃ソース 薄口ソース トマトケチャップ ナツメグ オールスパイス ガラムマサラ ターメリック パプリカ クミン カルダモン	880 kcal
	コールスローサラダ		ハム	油	キャベツ きゅうり ホールコーン	酢 塩 白こしょう	29.8 g
	ストロベリーヨーグルト		ヨーグルト	上白糖	いちごジャム いちご	赤ワイン	30.4 g
23 木	チャーシュー入りみそラーメン		豚肉 豚レバー 焼豚 みそ	中華麺 ごま油 油 白ごま ラード	にんにく しょうが 人参 玉ねぎ もやし 干しいたけ 長ねぎ たら ホールコーン	鶏がら 酒 トウバンジャン 醤油 白こしょう オイスターソース ラー油	764 kcal
	ツナ海藻サラダ	○	ツナ わかめ	ごま油 油 三温糖	キャベツ もやし 人参 玉ねぎ	酢 醤油	34.3 g
	ゼリー入りフルーツポンチ		寒天	上白糖	りんごジュース クランベリージュース バイン岳 黄桃岳	白ワイン	26.5 g
24 金	麦ごはん		ちりめんじゃこ	米 米粒麦 白ごま			834 kcal
	くじらの竜田揚げ	○	豚肉	油 でん粉	にんにく しょうが	醤油 みりん 酒	34.9 g
	野菜の塩もみ		昆布		キャベツ 人参	塩	22.9 g
	豚汁		豚肉 みそ 油揚げ 豆腐	油 こんにゃく じゃが芋	ごぼう 人参 大根 長ねぎ	だし昆布 だし削り節	

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人分 たんぱく質 脂質
27 月	ごはん			米			779 kcal
	芝の海苔製若鶏の唐揚げ	○	鶏肉	でん粉 米粉 油	しょうが にんにく	醤油 酒 塩	31.0 g
	おろしポン酢サラダ	○	ちりめんじゃこ わかめ	油 上白糖	人参 小松菜 もやし 大根 レモン果汁	酢 醤油	25.4 g
	みそ汁		油揚げ みそ わかめ	じゃが芋	長ねぎ	だし昆布 だし削り節	
28 火	有機五分づきご飯			半つき米 ごま油		塩	794 kcal
	白身魚の西京焼き	○	銀だら 西京みそ みそ	上白糖		酒 みりん 醤油	27.6 g
	ジャガイモ金平	○	豚肉	油 こんにゃく じゃが芋 三温糖 ごま油	ごぼう 人参	みりん 醤油	27.7 g
	沢煮焼		豚肉		大根 人参 えのき 長ねぎ 小松菜	だし昆布 だし削り節 酒 塩 薄口醤油	
29 水	シーフードピラフ		豚肉 いか たこ	米 米粒麦 オリーブ油 油	人参 玉ねぎ ホールコーン マッシュルーム ビーマン	白ワイン 塩 こしょう	783 kcal
	鶏肉の米粉焼きのバルサミコトマトソースかけ	○	鶏肉	オリーブ油 三温糖 米粉 油	玉ねぎ トマト缶	バルサミコ酢 塩 こしょう	33.9 g
	キャベツスープ		ベーコン いんげん豆		人参 キャベツ 玉ねぎ 小松菜 パセリ	鶏がら 塩 こしょう	26.6 g
30 木	手作りはちみつパン		豆乳	強力粉 薄力粉 はちみつ 上白糖 バター		塩 イーストフード	757 kcal
	クリームシチュー	○	鶏肉 鶏肉 牛乳	油 じゃが芋 バター 薄力粉	玉ねぎ 人参 プロッコリー	白ワイン 塩 白こしょう 鶏がら	32.8 g
	野菜のマリネサラダ			はちみつ オリーブ油 油	きゅうり 玉ねぎ キャベツ にんにく	粒マスタード 塩 白こしょう 醤油 りんご酢	29.5 g
31 金	よくばり麻婆丼	○	豚肉 豚レバー 大豆 豆腐 みそ 八丁みそ	米 米粒麦 油 三温糖 ごま油 でん粉	にんにく しょうが 長ねぎ 干しいたけ なす たら	だし汁 醤油 トウバンジャン 酒 オイスターソース テンメンジャン	802 kcal
	はるさめスープ	○	鶏肉	緑豆春雨	白菜 人参 えのき チンゲンサイ	鶏がら 酒 塩 醤油 こしょう	33.2 g
	りんご				りんご		24.0 g

※食材の入荷状況により献立が変更になる場合があります。予めご了承ください。

※栄養摂取量等は、中学校分を記載しております。