[1 月 献 立 表]

港区立三田中学校

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	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質
10水	白飯 お正月献立			精白米		酒,水	738 kcal
	ぶりの照り焼き	○	ぶり	三温糖,でん粉	しょうが	醤油,酒,水,みりん	29.7 g
	紅白なます			上白糖	人参,大根	塩,酢	
	花ふのすまし汁		わかめ	麩	人参,長ねぎ	水,だし昆布,だし削り節,塩,醤油	
11木	カラフルピラフ			精白米,油,オリーブ油	にんにく,人参,ピーマン,ホールコーン	水,塩,醤油	755 kcal
	バーベキューチキン	○	鶏肉	油,三温糖	玉ねぎ,にんにく	塩,こしょう,酒,醤油,ウスターソース,からし,水	31.3 g
	ミネストローネ		鶏肉	オリーブ油	しょうが,にんにく,玉ねぎ,キャベツ,トマト	水,鶏がら,塩,こしょう	
12金	白飯			精白米		酒,水	740 kcal
	鶏肉の照り焼き	○	鶏肉	三温糖,でん粉	しょうが	醤油,酒,水,みりん	30.0 g
	もやしの磯和え		のり	三温糖	小松菜,もやし	醤油,水,みりん	
	豆腐の味噌汁		豆腐,みそ		大根,長ねぎ	水,だし削り節	
15月	白飯			精白米		酒,水	800 kcal
	揚げギョウザ	○	鶏肉,大豆	油,ぎょうざの皮,油,でん粉	にんにく,しょうが,白菜,長ねぎ,にら	水,酒,塩,こしょう,醤油	27.9 g
	野菜の中華和え			上白糖,ごま油,白ごま	人参,小松菜,もやし	醤油,トウバンジャン,からし,湯	
	卵の中華スープ		鶏卵	ごま油,でん粉	しょうが,人参,白菜,長ねぎ,小松菜	水,鶏がら,酒,塩,こしょう,醤油	
16火	白飯			精白米		酒,水	744 kcal
	ヤンニョムチキン	○	鶏肉	油,でん粉,三温糖	しょうが,にんにく,長ねぎ	食塩,こしょう,醤油,酒,みりん,酢,コチュジャン	28.8 g
	もやしのナムル			ごま油,白ごま	人参,小松菜,もやし	塩,こしょう,醤油	
	わかめスープ		わかめ	ごま油,白ごま	しょうが,玉ねぎ,もやし	水,鶏がら,塩,こしょう,醤油	
17水	ガーリックトースト			食パン,バター	にんにく	パセリ	733 kcal
	ポテトのフレンチサラダ	○		じゃが芋,油	人参,きゅうり,玉ねぎ	酢,醤油,塩,こしょう,バジル	24.4 g
	クラムチャウダー		鶏肉,あさり,牛乳	油,じゃが芋,薄力粉	玉ねぎ,人参,ほうれん草,しょうが	白ワイン,水,鶏がら,塩,こしょう	
18木	ジャージャー麺		鶏肉,大豆,みそ	油,中華麺,三温糖,でん粉,ごま油,白ごま	にんにく,しょうが,玉ねぎ,しいたけ,長ねぎ,白菜,きゅうり	水,鶏がら,トウバンジャン,テンメンジャン,酒,塩,醤油,オイスターソース	785 kcal
	バンサンスー	○	鶏肉	緑豆春雨,油,三温糖,ごま油,白ごま	キャベツ,きゅうり,人参	醤油,酢,からし,湯	29.2 g
	バナナ				バナナ		
19金	高菜チャーハン		大豆,ちりめんじゃこ,鶏卵	精白米,米粒麦,油,白ごま,ごま油	にんにく,長ねぎ,高菜漬	酒,水,醤油,塩,こしょう	765 kcal
	タイピーエン	○	鶏肉	緑豆春雨,ごま油,でん粉	しょうが,人参,白菜,小松菜	水,鶏がら,酒,塩,こしょう,オイスターソース,醤油	25.9 g
	黒糖おさつ			油,さつま芋,黒砂糖,白ごま		水	
22月	マーボー丼		鶏肉,大豆,豆腐,レンズ豆,みそ	精白米,米粒麦,油,でん粉,ごま油,白ごま	にんにく,しょうが,にら,長ねぎ	酒,水,鶏がら,塩,醤油,テンメンジャン,オイスターソース,トウバンジャン,さんしょう	786 kcal
	中華風白菜スープ	○	鶏卵	ごま油,でん粉	しょうが,人参,白菜,長ねぎ	水,鶏がら,酒,塩,こしょう,醤油	31.2 g
	りんご				りんご		
23火	白飯			精白米		酒,水	754 kcal
	チキンチキンごぼう	○	鶏肉	でん粉,じゃが芋,油,三温糖,白ごま	ごぼう	塩,こしょう,醤油,酒,みりん	24.4 g
	小松菜と人参のごまサラダ			三温糖,白ごま	人参,白菜,小松菜	醤油	
	えのきのすまし汁		わかめ		人参,えのき,長ねぎ	水,だし昆布,だし削り節,塩,醤油	
24水	全国学校給食週間 チキンカレーライス		鶏肉,レンズ豆,ヨーグルト	精白米,油,じゃが芋,薄力粉	しょうが,にんにく,玉ねぎ,人参,トマト	水,赤ワイン,チャツネ,中濃ソース,食塩,こしょう,カレー粉,ガラムマサラ,クミン,チリパウダー,醤油,鶏がら	788 kcal
	キャベツサラダ	○		三温糖,油	もやし,人参,キャベツ,玉ねぎ	醤油,塩,酢	24.5 g
	スイートスプリング				みかん		
25木	受験生応援給食 ソースカツ丼		鶏肉	精白米,薄力粉,パン粉,油,白ごま	キャベツ	酒,水,塩,こしょう,中濃ソース	832 kcal
	白菜のごま和え	○		三温糖,白ごま	人参,白菜,小松菜	醤油	32.3 g
	不屈のすまし汁		わかめ,かまぼこ		長ねぎ,大根	水,だし昆布,だし削り節,塩,醤油	
26金	白飯			精白米		酒,水	743 kcal
	鮭の塩焼き	○	さけ			塩,酒	28.7 g
	白菜ときゅうりの即席漬け			ごま油,上白糖	きゅうり,白菜	塩,醤油,酢	
	大根の味噌汁		わかめ,みそ		大根,長ねぎ,しょうが	水,だし削り節	
29月	リクエスト給食 チキンクリームライス		鶏肉,牛乳,いんげん豆	精白米,油,薄力粉,バター	にんにく,玉ねぎ,人参,マッシュルーム,ほうれん草,しょうが	酒,水,ターメリック,白ワイン,鶏がら,塩,こしょう	832 kcal
	鶏肉の唐揚げ	○	鶏肉	油,でん粉	しょうが,にんにく	醤油,酒,みりん,塩,こしょう	36.7 g
	フルーツポンチ			上白糖	バナナ,みかん,黄桃	水,サイダー	
30火	ビビンバ風混ぜご飯		鶏肉,大豆	精白米,米粒麦,三温糖,油,ごま油,白ごま	にんにく,しょうが,もやし,小松菜,人参	酒,水,醤油,コチュジャン,トウバンジャン,塩	806 kcal
	小松菜のナムル	○		ごま油	人参,小松菜,もやし	塩,醤油	22.6 g
	大学芋			油,さつま芋,三温糖,水あめ,黒ごま		水,醤油	
31水	揚げパン			コッペパン,油,上白糖,グラニュー糖,粉糖			773 kcal
	クリームシチュー	○	鶏肉,牛乳,いんげん豆	油,じゃが芋,バター,薄力粉	玉ねぎ,人参,ほうれん草,しめじ,しょうが	白ワイン,水,鶏がら,塩,こしょう	25.6 g
	みかん（玉）				みかん		