

2023年度

10月献立表

港区立港南中学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる		緑の仲間 体の調子を整える		黄の仲間 熱や力の元になる		E群 - たんぱく質 炭水化物 食物繊維量
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
2月	★豆腐の日★	○							734 kcal 30.6 g 94.9 g 4.0 g
	ご飯						精白米	油	
	豆腐の真砂揚げ		豆腐, 鶏肉 鶏卵	じゃこ ひじき	人参	長ねぎ, しょうが 干し椎茸	でん粉	油	
	小松菜のお浸し		油揚げ かつお節		小松菜, 人参	もやし	三温糖		
	あさりのにら玉みそ汁		あさり みそ, 鶏卵		にら				
3月	マードイツ料理マード	○					チーズパン		732 kcal 34.4 g 86.8 g 11.0 g
	チーズパン		豚肉	牛乳	パセリ	玉ねぎ, にんにく, セロ	パン粉, 三温糖	油	
	手作りソーセージ		ベーコン			玉ねぎ	じゃが芋	油	
	ジャーマンポテト		鶏肉		人参, トマト いんげん	玉ねぎ, キャベツ		油	
	トマトスープ								
4月	◆いわしの日◆ 千葉県の郷土料理	○							722 kcal 32.5 g 107.2 g 4.9 g
	ご飯						精白米		
	鮎のさんが焼き		いわし 鶏卵, みそ	しそ	人参	しょうが, 長ねぎ	でん粉		
	ひじきの五目煮		油揚げ 大豆	ひじき	ごぼう		こんにゃく 三温糖	油	
	さつまいもの豆乳みそ汁		生揚げ 豆乳, みそ		小松菜		さつま芋		
5月	●レモンの日●	○							734 kcal 29.7 g 104.0 g 4.4 g
	さっぱりチャーハン		鶏肉, 鶏卵		こねぎ	しょうが, 長ねぎ レモン果汁	精白米, 米粒麦	油	
	麻婆春雨		豚肉, 大豆 みそ		赤ビーマン にら	しょうが, にんにく 長ねぎ	三温糖, 春雨 でん粉	油	
	青菜ともぞくのスープ		ベーコン	もずく	人参, 小松菜	玉ねぎ		油, オーブ油	
	わかめうどん		鶏肉 油揚げ	わかめ	人参	大根, 干し椎茸 長ねぎ	うどん	油	
6月	にぎすのピリ辛揚げ	○		にぎす		しょうが	でん粉	油	720 kcal 29.5 g 91.8 g 5.2 g
	野菜のうま塩和え				小松菜	キャベツ, 玉ねぎ	上白糖	ごま油	
	ぶどうゼリー				赤ビーマン	にんにく		油	
	秋野菜カレーライス		豚肉		人参, トマト	しょうが, にんにく セロリ, 玉ねぎ しめじ, まいたけ	精白米, 米粒麦 ジャガ芋, 薄力粉 さつま芋	油	
	オニオンドレサラダ				小松菜	キャベツ, コーン 枝豆, 玉ねぎ	三温糖	油	
10月	梨				赤ビーマン	梨			792 kcal 23.5 g 127.3 g 8.7 g
	♪山形県の郷土料理♪								
	ご飯						精白米		
	だし								
	いも煮								
11月	庄内麸のみそ汁								724 kcal 24.9 g 105.4 g 6.1 g
	★豆乳の日★								
	豆乳ラーメン								
	ボテサラ春巻き								
	りんご ◎特別栽培◎								
13月	✿さつまいもの日✿	○							741 kcal 28.9 g 99.2 g 4.0 g
	さつまいもご飯						精白米, さつま芋	黒ごま	
	鱈のみそ煮						長ねぎ, しょうが	三温糖, でん粉	
	野菜の磯和え							三温糖	
	紅葉かまぼこのすまし汁						いわのり	人参, 小松菜	
16月	✿きのこの日(15日)✿	○					キャベツ, えのき, もやし		730 kcal 34.1 g 101.4 g 10.5 g
	きのこピラフ								
	鮭のプロヴァンスソースがけ						ハム	人参	
	じゃがいものポタージュ						玉ねぎ, しいたけ しめじ, マッシュルーム	精白米, 米粒麦	
							さけ	トマト ピーマン	

2023年度

10月献立表

港区立港南中学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる		緑の仲間 体の調子を整える		黄の仲間 熱や力の元になる		E群 - たんぱく質 炭水化物 食物繊維量
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
17月	ご飯	○					精白米		733 kcal 22.8 g 116.0 g 5.0 g
	揚げ出し豆腐		豆腐		人参	たけのこ, 玉ねぎ 干し椎茸, 白菜, もやし	でん粉, 三温糖	油	
	かぼちゃのみそ汁		みそ		かぼちゃ, 小松菜	大根			
	梅スカッシュゼリー		寒天				梅ジュース	上白糖	
	ピスキュイパン		鶏卵						
18月	コーンスープ	○	豚肉	牛乳	生クリーム チーズ	人参	玉ねぎ, コーン クリームコーン	バター 薄力粉, 三温糖	834 kcal 28.2 g 113.8 g 9.8 g
	野菜のペペロンチーノ		ベーコン			人参, いんげん 赤ビーマン	にんにく, キャベツ		
	ご飯		鶏肉, 鶏卵						
	千草焼き		豆腐			人参	玉ねぎ, 干し椎茸	三温糖, でん粉	
	野菜の白和え		小松菜, 人参			小松菜	もやし	白ごま 三温糖	
19月	切干大根のみそ汁	○	みそ			小松菜	えのき, 切干大根		722 kcal 29.7 g 110.2 g 6.1 g
	みかん ◎特別栽培◎		みかん					みかん	
	奈良茶飯		大豆						
	秋刀魚の竜田揚げ		秋刀魚						
	野菜のポン酢和え		野菜			小松菜, 人参	キャベツ, もやし レモン果汁	三温糖	
20月	飛鳥汁	○	鶏肉, 豆腐 みそ	牛乳	人参, 小松菜	大根, ごぼう			772 kcal 36.5 g 101.8 g 4.6 g
	ココアパン		鶏肉	牛乳	人参	玉ねぎ			
	マカロニグラタン		マカロニ	生クリーム チーズ		薄力粉 マッシュルーム			
	キャベツのスープ		ベーコン		人参, 小松菜	キャベツ			
	ご飯		鰯, みそ						
21月	鰯のピリ辛焼き	○	豚肉			にんにく, しょうが 長ねぎ		三温糖	724 kcal 33.4 g 104.1 g 7.8 g
	野菜のおかか炒め		野菜	かつお節		人参	長ねぎ, キャベツ		
	じゃがいものみそ汁		みそ	わかめ		玉ねぎ		じゃが芋	
	∞商店街コラボ給食∞								
	今井寿シェフの特製ボロネーゼ		牛肉, 豚肉	チーズ		玉ねぎ	パンネ, でん粉	油	
22月	バーニヤカウダのインサラータ	○	牛乳	アーモンド	プロッコリー 人参	大根, にんにく			