

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		エネルギー たんぱく質
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1木	🍴八十八夜🍴 🍴静岡県の郷土料理🍴 ごはん	○					精白米		724 kcal 33.0 g
	桜えびと小松菜のふりかけ			じゃこ 桜えび	小松菜			ごま油 白ごま	
	フカの茶パン粉焼き		フカ			にんにく	薄力粉, パン粉	オリーブ油	
	野菜のごまわさび和え			小松菜, 人参	キャベツ	三温糖	黒ごま		
	豚バラと長ねぎのみそ汁		豚肉, みそ		長ねぎ		油		
2金	🍴端午の節句(5日)🍴 豚肉のうま煮丼	○	豚肉		人参	玉ねぎ, 長ねぎ	精白米, 三温糖	油	736 kcal 28.5 g
	野菜の白和え		豆腐	小松菜, 人参	もやし	こんにゃく こんにゃく 三温糖	白ごま		
	端午の節句のすまし汁		鶏肉 かまぼこ	人参, 小松菜	長ねぎ				
7水	★粉物の日(7日)★ 🍴大阪府の郷土料理🍴 きざみきつねうどん	○	鶏肉 油揚げ たこ, 鶏卵 削り節	青のり	人参, 小松菜	長ねぎ, 干し椎茸	うどん	油	725 kcal 30.8 g
	ポテトたこ揚げ				紅しょうが, 長ねぎ	じゃが芋 三温糖, でん粉 薄力粉	油		
	金美果				金美果				
8木	ごはん	○					精白米		724 kcal 35.8 g
	ほっけの文化干し焼き		ほっけ 油揚げ		人参, 小松菜			油 白ごま	
	小松菜のごま炒め		豆腐, みそ	小松菜	長ねぎ, 玉ねぎ 大根, コーン	じゃが芋			
	どさんこ汁								
9金	☺1年移動教室☺ 鮭ごはん	○	さけ				精白米		727 kcal 32.3 g
	生揚げの甘酢煮		豚肉 生揚げ	人参 チンゲン菜	にんにく, しょうが 玉ねぎ, たけのこ 干し椎茸	三温糖, でん粉	油		
	かぶとハムのスープ		ハム	人参, かぶ菜	玉ねぎ, かぶ				
12月	☺1年振替休業日☺ ★アセロラの日(12日)★ ごはん	○					精白米		782 kcal 27.0 g
	新じゃがのそぼろ煮		豚肉, 大豆	人参	しょうが, 玉ねぎ 枝豆	三温糖, でん粉 じゃが芋	油		
	わかめのみそ汁		みそ	わかめ 寒天	小松菜	長ねぎ アセロラジュース	上白糖		
	アセロラゼリー								
13火	☺1年振替休業日☺ ごはん	○					精白米		722 kcal 25.5 g
	ししゃもの南蛮漬け			ししゃも	ピーマン 赤ピーマン	長ねぎ	でん粉, 三温糖	油 ごま油	
	野菜の塩昆布和え			塩昆布	小松菜, 人参 かぼちゃ いんげん	白菜, しょうが 玉ねぎ			
	かぼちゃのみそ汁		みそ						
14水	★ヨーグルトの日(15日)★ ドライカレー	○	豚肉, 大豆		人参 ピーマン	にんにく, しょうが 玉ねぎ, マッシュルーム	精白米 コンスターチ	油	780 kcal 27.3 g
	シーザーサラダ		ベーコン	チーズ	人参	キャベツ, レタス 玉ねぎ, にんにく		油 マヨネーズ	
	アロエヨーグルト			ヨーグルト		アロエ	上白糖		
15木	塩焼きそば	○	豚肉, いか なると		人参, にら	にんにく, しょうが 玉ねぎ, キャベツ, もやし	中華麺	油	722 kcal 26.3 g
	豆腐のスープ		豆腐	人参, 小松菜	えのき				
	スイートポテト			牛乳 生クリーム			さつまいも 上白糖	バター	
16金	ココアパン	○					ココアパン		772 kcal 30.4 g
	ポテトとコーンのグラタン		鶏肉	牛乳 チーズ		にんにく, 玉ねぎ コーン	薄力粉 じゃが芋	油 バター	
	キャベツのスープ		ベーコン		人参, 小松菜	キャベツ		油	
	河内晩柑 ☺特別栽培☺					河内晩柑			

※ 都合により、献立を変更する場合があります。

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		エネルギー たんぱく質
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
19月	山菜おこわ	○	鶏肉		人参	干し椎茸, わらび	精白米, もち米	油	768 kcal 37.7 g
	油揚げ			いんげん		三温糖			
	鯖の竜田揚げ		さわら		しょうが	でん粉	油		
	江戸菜のお浸し		油揚げ	江戸菜, 人参	もやし	三温糖			
	大根とえのきのみそ汁		削り節						
			みそ			長ねぎ, 大根, えのき			
20火	回鍋肉丼	○	豚肉, みそ		人参	しょうが, にんにく	精白米, 三温糖	油	737 kcal 26.6 g
				ピーマン	玉ねぎ, キャベツ, 黄ピーマン	でん粉			
	チンゲン菜のスープ		鶏肉, 豆腐	赤ピーマン	たけのこ, 干し椎茸				
	甘夏 ◎特別栽培◎			人参	玉ねぎ, コーン		油		
				チンゲン菜	甘夏				
21水	セサミトースト	○					セサミ食パン	バター	733 kcal 33.0 g
	ポークビーンズ		豚肉, 大豆	生クリーム	人参	にんにく, 玉ねぎ	はちみつ	白ごま	
			ベーコン		赤ピーマン	コーン	じゃが芋	油	
	青菜とコーンのソテー			小松菜			油	バター	
				ほうれん草					
22木	ごはん	○					精白米		748 kcal 27.6 g
	鯖のソース煮		さば		しょうが	三温糖			
	新ごぼうのきんぴら			人参	ごぼう	三温糖	ごま油		
	白菜とえのきのみそ汁		みそ	小松菜	長ねぎ, 白菜, えのき		黒ごま		
23金	スクランブルオムライス	○	鶏肉, 鶏卵		人参	玉ねぎ, マッシュルーム	精白米, 三温糖	油	732 kcal 29.7 g
					グリーンピース				
	アスパラガスのサラダ			アスパラ	キャベツ	上白糖	油		
			小松菜						
	豆乳スープ		鶏肉, 豆乳	人参	玉ねぎ, しめじ		油		
					エリンギ				
26月	◎E組振替休業日◎	○							720 kcal 30.3 g
	海の幸のスパゲッティ		ベーコン		人参, トマト	にんにく, セロリ	スパゲティ	油	
			いか, たこ	トマト缶	玉ねぎ, マッシュルーム				
	野菜チップス		あさり	ほうれん草	エリンギ				
				人参		じゃが芋	油		
	小玉すいか				小玉すいか	さつま芋			
27火	ごはん	○					精白米		737 kcal 30.1 g
	しらす入り卵焼き		豆腐, 鶏卵	しらす	人参	干し椎茸	三温糖, 上白糖	油	
	すき昆布の煮物		かつお揚げ	昆布	人参	切干大根	三温糖	ごま油	
	根菜の利休汁		豚肉, みそ		人参	大根, れんこん	こんにゃく	油	
					ごぼう	白ごま			
28水	イタリアンホットサンド	○	ツナ	チーズ	ピーマン	にんにく, 玉ねぎ	ミルクパン	オリーブ油	727 kcal 29.9 g
					マッシュルーム				
	野菜のパペロンチーノ		ベーコン		人参, イケダ	にんにく, キャベツ		オリーブ油	
			白インゲン豆	赤ピーマン					
	白いんげん豆のポタージュ				玉ねぎ	じゃが芋	油		
	レモンスカッシュゼリー		寒天		レモン果汁	上白糖			
29木	★こんにゃくの日★	○							742 kcal 33.3 g
	ごはん					精白米			
	鶏手羽元のさっぱり煮		鶏肉		人参	にんにく, しょうが	三温糖	油	
	ピリ辛こんにゃく炒め		豚肉		人参		こんにゃく	三温糖	
			豚肉, 豆腐	人参	しょうが, 長ねぎ	こんにゃく	油		
	塩豚汁				玉ねぎ, 大根	じゃが芋			
30金	ごはん	○					精白米		750 kcal 37.8 g
	鰯フライ		あじ, 鶏卵			薄力粉, パン粉	油		
	五色和え			人参, 小松菜	もやし, キャベツ	三温糖			
					コーン				
	あさりのにら玉みそ汁		あさり	にら					
			みそ, 鶏卵						
31土	🏆運動会🏆	○							721 kcal 26.2 g
	小松菜焼肉丼		豚肉, みそ		人参, 小松菜	しょうが, にんにく	精白米, 三温糖	油	
						でん粉			
	大根サラダ			わかめ	赤ピーマン	大根, 白菜	三温糖	油, ごま油	
			じゃこ		黄ピーマン	白ごま			
	フルーツポンチ					りんご缶, みかん缶	上白糖		