

# 9月 学校給食献立表

港区立高松中学校



日曜	献立名	飲み物	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 エネルギーになる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1	<b>テスト応援メニュー</b> なすとトマトのスパゲティ 海藻サラダ	牛乳	牛乳 豚肉 海藻ミックス	スパゲティ 油 さとう ごま油	にんにく しょうが セロリ 玉ねぎ 人参 トマト なす キャベツ きゅうり 大根	塩 こしょう 赤ワイン ケチャップ トマトピューレ 中濃ソース 濃口醤油 酢	830	27.5
2	<b>テスト応援メニュー</b> ココア揚げパン 野菜スープ フルーツみつ豆	牛乳	牛乳 鶏肉 白いんげん豆 寒天 赤えんどう豆	コッパン 油 さとう じゃがいも	しょうが にんにく 人参 玉ねぎ キャベツ みかん缶 パイン缶 黄桃缶 りんご缶	ココア 塩 こしょう 鶏ガラ 水 薄口醤油 白ワイン	871	23.0
3	ご飯 いかと大根の煮つけ じゃことおかかの和えもの 玉ねぎと油揚げのみそ汁	牛乳	牛乳 生揚げ いか 油揚げ みそ おかか ちりめんじゃこ	米 さとう	大根 さやいんげん 玉ねぎ 人参 長ねぎ もやし 小松菜	水 酒 みりん 濃口醤油 かつお節 だし昆布	814	35.7
4	<b>郷土料理～東京都～</b> 深川飯 肉じゃが いわしのつみれ汁	牛乳	牛乳 あさり 油揚げ 豚肉 いわし みそ 豆腐	米 もち米 油 さとう こんにゃく じゃがいも でん粉	ごぼう 糸みつば 玉ねぎ 人参 しょうが こんにゃく 大根 小松菜 長ねぎ	水 酒 塩 濃口醤油 だし昆布 みりん かつお節	803	31.8
7	ご飯 ホキのまみそ焼き いもっこ汁 カリカリサラダ	牛乳	牛乳 ホキ みそ 豆腐 油揚げ	米 さとう 白ごま 押麦 里いも こんにゃく 油 ごま油	ごぼう 人参 長ねぎ キャベツ きゅうり	水 酒 濃口醤油 みりん かつお節 薄口醤油 塩 酢	822	34.1
8	みそラーメン 青のりポテト ★梨	牛乳	牛乳 豚肉 みそ 青のり	中華めん 油 ごま油 じゃがいも	にんにく しょうが 長ねぎ 人参 玉ねぎ 白菜 もやし しいたけ ホールコーン 梨	豚骨 鶏ガラ かつお節 煮干し 水 濃口醤油 酒 テンメンジャン 塩 こしょう トウバンジャン	850	29.6
9	<b>重陽の節句メニュー</b> きっかご飯 鮭のねぎソース きんぴら かきたま汁	牛乳	牛乳 鶏肉 鮭 鶏卵	米 油 さとう こんにゃく でん粉	しめじ 菊の花 しょうが 長ねぎ にんにく ごぼう 人参 れんこん 小松菜	水 濃口醤油 酒 酢 みりん とうがらし かつお節 だし昆布 薄口醤油 塩	848	36.5
10	わかめご飯 さわらの香味焼き 貝だくさんみそ汁	牛乳	牛乳 わかめ さわら 豆腐 油揚げ みそ	米 さとう 白ごま ごま油 こんにゃく じゃがいも	しょうが 長ねぎ にんにく ごぼう 人参 大根 小松菜	水 濃口醤油 こしょう とうがらし かつお節 だし昆布	811	34.0
11	<b>世界の料理～インド～</b> ナン タンドリーチキン サモサ ビーフスープ	牛乳	牛乳 鶏肉 ヨーグルト 豚肉	ナン 油 ごま油 ビーフン じゃがいも ぎょうざの皮	しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 キャベツ 長ねぎ	ケチャップ りんご酢 塩 こしょう カレー粉 パプリカ ターメリック コリアンダー 鶏ガラ 水 白ワイン クミン 薄口醤油 中濃ソース	876	37.2
14	<b>旬の食材 さんま</b> さんまご飯 土佐きゅうり 金時汁	牛乳	牛乳 さんま みそ おかか	米 でん粉 油 さとう さつまいも こんにゃく	しょうが 人参 大根 長ねぎ きゅうり	水 酒 みりん 塩 濃口醤油 かつお節	848	23.2
15	秋の香りご飯 大根のそぼろ煮 なめこのみそ汁	牛乳	牛乳 鶏肉 油揚げ みそ 豚肉 生揚げ	米 もち米 油 さとう さつまいも でん粉	人参 しめじ グリーンピース なめこ 小松菜 長ねぎ しょうが 玉ねぎ 大根	水 塩 酒 濃口醤油 みりん かつお節 だし昆布	830	27.2
16	ご飯 ポテトコロッケ キャベツのおひたし 根菜汁	牛乳	牛乳 豚肉 鶏卵 みそ	米 油 じゃがいも 小麦粉 パン粉	玉ねぎ 人参 ごぼう 大根 れんこん 長ねぎ キャベツ もやし	水 塩 こしょう 中濃ソース かつお節 だし昆布 濃口醤油 みりん	874	23.9
17	はちみつレモントースト ポークシチュー ★きよほう	牛乳	牛乳 豚肉 生クリーム	食パン マーガリン はちみつ さとう 油 じゃがいも パター 小麦粉	レモン にんにく 玉ねぎ 人参 マツタケルム グリーンピース 巨峰	豚骨 水 ローリエ 赤ワイン ケチャップ トマトピューレ 塩 こしょう ウスターソース	787	27.2
18	<b>郷土料理～宮崎県～</b> ご飯 いなだの照り焼き 筑前煮 冷汁	牛乳	牛乳 いなだ 煮干し 豆腐 みそ 鶏肉	米 さとう でん粉 白ごま 油 こんにゃく	しょうが きゅうり しそ みょうが 長ねぎ ごぼう 人参 たけのこ れんこん しいたけ さやいんげん	水 濃口醤油 酒 みりん かつお節 塩	870	36.9
23	ご飯 さばのみそ煮 野菜のからし和え けんちん汁	牛乳	牛乳 さば みそ 豆腐 油揚げ	米 さとう でん粉 こんにゃく じゃがいも ごま油	しょうが ごぼう 人参 大根 長ねぎ 小松菜 もやし	水 酒 みりん だし昆布 かつお節 塩 薄口醤油 からし粉 濃口醤油	824	32.6
24	カレーなんばん 大学いも ★りんご	牛乳	牛乳 豚肉 かまぼこ	うどん でん粉 油 さつまいも さとう 水あめ	人参 玉ねぎ 長ねぎ 小松菜 りんご	かつお節 水 みりん 塩 濃口醤油 カレー粉	813	22.7
25	チャーハン とうふとわかめのスープ バナナルンピア	牛乳	牛乳 鶏肉 鶏卵 わかめ 豆腐	米 油 春巻きの皮 さとう	人参 玉ねぎ ビーマン しいたけ 長ねぎ バナナ	水 酒 塩 こしょう 濃口醤油 酢 かつお節 薄口醤油	835	25.8
26	ホイコーロー丼 広東スープ	牛乳	牛乳 豚肉 みそ 鶏肉 豆腐 いか	米 油 さとう ごま油 でん粉	にんにく しょうが 人参 たけのこ 玉ねぎ キャベツ ビーマン 白菜 小松菜 長ねぎ	水 酒 塩 こしょう 鶏ガラ テンメンジャン トウバンジャン 濃口醤油 薄口醤油	816	31.8
28	ご飯 いわしのかば焼き もやしのナムル ハリハリみそ汁	牛乳	牛乳 いわし みそ	米 でん粉 油 さとう ごま油	しょうが もやし 小松菜 人参 白菜 水菜	水 濃口醤油 酒 みりん ラー油 かつお節 だし昆布	864	34.1
29	<b>郷土料理～香川県～</b> 打ち込みうどん 切干大根ときゅうりのごま酢和え さつまいもケーキ	牛乳	牛乳 鶏肉 油揚げ みそ 鶏卵	うどん さとう 白ごま 小麦粉 パター さつまいも	人参 大根 しめじ 長ねぎ 小松菜 ベーキングパウダー 切干大根 きゅうり	煮干し だし昆布 かつお節 水 塩 濃口醤油 酢 ベーキングパウダー バナナエッセンス	815	29.3
30	きのご飯 ちくわの2色揚げ じゃがいものみそ汁	牛乳	牛乳 油揚げ ちくわ 鶏卵 青のり みそ	米 さとう 油 小麦粉 じゃがいも	ごぼう 人参 しいたけ しめじ えのき まいたけ 玉ねぎ 小松菜	水 酒 塩 薄口醤油 だし昆布 みりん 濃口醤油 カレー粉 かつお節	875	26.1

◎ 食材料購入等により、献立を変更することがあります。  
◎ 26日(土)は、給食ありの6時間授業です。  
◎ ★マークは、特別栽培果物を表しています。



学校では、かつお節や昆布から時間をかけてだしをとっているよ！家でも挑戦してみよう！



◆特別栽培果物◆

8日(火) 梨(幸水または豊水) 長野県産  
17日(木) きよほう(種なし) 長野県産  
24日(木) りんご(つがる) 長野県産

◆特別栽培野菜◆

人参 新潟県・北海道産  
玉ねぎ 北海道産

◆有機野菜◆

小松菜(有機JAS) 茨城県産