

# 10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 血や肉にむる	黄の仲間 エネルギーにむる	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 木	◆行事食◆ 十五夜 ★いもくりご飯 焼きししゃも お月見汁 ★みたらしだんご	牛乳 牛乳	牛乳 しゃも お月見かまぼこ	米 もち米 粟 さつまいも 白玉団子 さとう でん粉	人参 大根 しめじ 小松菜	水 酒 塩 濃口醤油 かつお節 だし昆布 薄口醤油 ゼリーカップ	851	29.2
2 金	◆テスト応援メニュー◆ ご飯 豚肉と野菜のみそいため もやしのみから和え 白菜としめじのすまし汁	牛乳 牛乳	牛乳 豚肉 みそ	米 油 さとう でん粉 ごま油	しょうが 人参 玉ねぎ キャベツ ピーマン きゅうり もやし 白菜 しめじ 小松菜	水 酒 濃口醤油 塩 かつお節 だし昆布 薄口醤油 オイスターソース ラー油 かつお節 だし昆布	719	27.2
5 月	ゆかりご飯 厚焼き玉子 具だくさんみそ汁	牛乳 牛乳	牛乳 鶏肉 鶏卵 豆腐 油揚げ みそ	米 油 さとう こんにゃく じゃがいも	ゆかり粉 玉ねぎ 人参 干しいたけ グリンピース ごぼう 大根 小松菜 長ねぎ	水 酒 塩 濃口醤油 かつお節 だし昆布	906	36.1
6 火	◆旬の食材◆ 梨 鶏肉とごぼうのピラフ キャロットポタージュ ★梨	牛乳 牛乳	牛乳 鶏肉 鶏卵 牛乳 生クリーム	米 油 ごま油 バター じゃがいも	人参 しょうが ごぼう さやいんげん 玉ねぎ セロリ コーン	水 酒 塩 濃口醤油 かつお節 だし昆布	890	28.0
7 水	◆郷土料理◆和歌山県～ さばご飯 秋野菜の煮物 油揚げと小松菜のみそ汁	牛乳 牛乳	牛乳 さば 鶏肉 油揚げ みそ	米 油 こんにゃく 里芋 さとう	しょうが ごぼう 小ねぎ 干しいたけ 人参 しめじ れんこん さやいんげん 玉ねぎ 小松菜 長ねぎ	水 酒 濃口醤油 みりん かつお節	803	32.6
8 木	◆旬の食材◆ 柿 みそピザトースト ポトフ 柿	牛乳 牛乳	コーヒートースト みそ トースト 鶏肉 大豆	食パン 油 マヨネーズ(eggフリー) 油 じゃがいも	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム ピーマン セロリ 人参 キャベツ フロコリー 柿	塩 こしょう 鶏ガラ 水 ローリエ 薄口醤油	785	31.0
9 金	◆旬の食材◆ かぼちゃ、ゆず ご飯 かぼちゃコロッケ ゆず大根 とうふとわかめのみそ汁	牛乳 牛乳	牛乳 豚肉 鶏卵 わかめ 豆腐 みそ	米 油 マッシュポテト 薄力粉 パン粉 油	玉ねぎ かぼちゃ 小松菜 大根 きゅうり 人参 ゆず	水 塩 こしょう 中濃ソース かつお節	910	26.2
12 月	高野とうふのそぼろご飯 野菜のごま和え たぬき汁	牛乳 牛乳	牛乳 鶏肉 高野豆腐 みそ	米 さとう 油 こんにゃく じゃがいも 白ごま	人参 しょうが さやいんげん ごぼう 大根 長ねぎ 小松菜 もやし	水 酒 みりん 濃口醤油 かつお節	822	30.7
13 火	◆郷土料理◆長崎県～ ちゃんぽん 浦上そぼろ カステラ	牛乳 牛乳	牛乳 豚肉 いか さつま揚げ かまぼこ 豚肉 鶏卵	油 中華麺 でん粉 さとう ぼちみつ 強力粉 薄力粉	しょうが 玉ねぎ 人参 干しいたけ もやし キャベツ たけのこ ごぼう	豚骨 鶏ガラ 水 酒 濃口醤油 オイスターソース 塩 こしょう みりん スーキングパウダー	731	36.0
14 水	◆旬の食材◆ じゃがいも あんかけチャーハン シャキシャキサラダ 揚げいももち	牛乳 牛乳	牛乳 豚肉	米 油 でん粉 ごま油 さとう じゃがいも	にんにく しょうが 長ねぎ コーン 人参 干しいたけ レタス 切干大根 もやし きゅうり 小松菜	水 酒 塩 濃口醤油 鶏ガラ こしょう 酢 みりん	856	24.6
15 木	◆旬の食材◆ すだち ご飯 鮭のすだち焼き 和風サラダ きのこと汁	牛乳 牛乳	牛乳 鮭 ハム みそ	米 油 さとう	ゆかり粉 すだち 小松菜 人参 きゅうり なめこ えのき しめじ まいたけ 長ねぎ	水 塩 こしょう 白ワイン 酢 濃口醤油 かつお節	737	33.9
16 金	◆旬の食材◆ りんご ご飯 ごぼう入りドライカレー サウピカンサラダ りんご	牛乳 牛乳	牛乳 豚肉 大豆	米 油 ごま油 さとう じゃがいも	にんにく しょうが セロリ 玉ねぎ 人参 ピーマン ごぼう キャベツ きゅうり コーン りんご	水 赤ワイン 塩 こしょう カレー粉 ケチャップ オスターソース 濃口醤油 酢	948	28.7
19 月	◆食育の日◆ 和食献立 ご飯 かつおのいそべ揚げ 野菜の甘じょうゆ和え のっぺい汁	牛乳 牛乳	牛乳 かつお 青のり 油揚げ	米 でん粉 油 さとう 里芋 こんにゃく	しょうが ごぼう 人参 大根 長ねぎ ほうれん草 もやし	水 酒 濃口醤油 みりん かつお節 だし昆布 塩 薄口醤油	841	34.0
20 火	◆世界の料理◆スペイン～ バエリア 青菜とじゃがいものスープ フルーツヨーグルト	牛乳 牛乳	牛乳 鶏肉 いか えび あさり ヨーグルト	米 オリブ油 じゃがいも ごま油 さとう	にんにく 人参 玉ねぎ 赤ピーマン 小松菜 みかん缶 バイン缶 もも缶	水 サフラン 白ワイン 塩 こしょう 鶏ガラ 薄口醤油	799	28.1
21 水	わかめご飯 いかのオイル焼き 大根サラダ 沢煮わん	牛乳 牛乳	牛乳 わかめ いか 豚肉	米 油 こんにゃく でん粉 ごま油 さとう	ごぼう たけのこ 人参 大根 長ねぎ 糸みつば きゅうり	水 塩 こしょう 酒 かつお節 だし昆布 薄口醤油 酢	743	29.2
22 木	◆旬の食材◆ みかん きなこ豆腐トースト 秋野菜のシチュー うんしゅうみかん	牛乳 牛乳	コーヒートースト 鶏肉 鶏卵 牛乳	食パン さとう 油 さつまいも じゃがいも バター 薄力粉	人参 玉ねぎ しめじ マッシュルーム セロリ コーンクリーム みかん	白ワイン 鶏ガラ 水 ローリエ 塩 こしょう パセリ	786	29.0
23 金	◆郷土料理◆京都府～ 黒米ご飯 鶏肉の照り焼き なすのどんがめ煮 水菜のおかか和え	牛乳 牛乳	牛乳 鶏肉 生揚げ みそ おかか	米 もち米 さとう 油 ごま油 白ごま	しょうが なす 人参 水菜 キャベツ	水 塩 濃口醤油 みりん 酒 薄口醤油 酢	895	33.8
26 月	三色丼 吉野汁	牛乳 牛乳	牛乳 鶏肉 鶏肉 大豆 豆腐	米 麦 油 さとう こんにゃく 里芋 でん粉	枝豆 しょうが 玉ねぎ 人参 大根 糸みつば	水 酒 濃口醤油 かつお節 だし昆布 薄口醤油	819	31.0
27 火	豚キムチ丼 ニラ玉スープ クレープゼリー	牛乳 牛乳	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 鶏卵 寒天	米 ごま油 さとう でん粉	にんにく 玉ねぎ 長ねぎ にら もやし キムチ 人参 しめじ ふどうジュース	水 酒 濃口醤油 キムチジャン オイスターソース 塩 かつお節 薄口醤油 ゼリーカップ	841	32.1
28 水	ご飯 ホキのみそあんかけ 大豆とじゃこの甘から揚げ けんちん汁	牛乳 牛乳	牛乳 ホキ みそ 大豆 ちりめんじゃこ 豆腐 油揚げ	米 油 さとう でん粉 白ごま 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	水 塩 酒 濃口醤油 みりん かつお節 薄口醤油	860	40.2
29 木	◆行事食◆ 十三夜 スープパグティ キャベツランチ ★かぼちゃようかん	牛乳 牛乳	牛乳 鶏肉 いか えび 寒天	スパゲティ 油 さとう	にんにく 玉ねぎ しめじ マッシュルーム キャベツ 人参 きゅうり コーン かぼちゃ	塩 パセリ 白ワイン 鶏ガラ 水 こしょう 薄口醤油 酢 からし粉	735	30.6
30 金	◆運動会応援メニュー◆ ご飯 鶏肉のから揚げねぎソースかけ 具汁 じゃこサラダ	牛乳 牛乳	牛乳 鶏肉 豆腐 みそ 大豆 ちりめんじゃこ	米 薄力粉 でん粉 油 さとう じゃがいも ごま油	しょうが 長ねぎ 人参 ごぼう 大根 キュウリ きゅうり 小松菜	水 濃口醤油 酒 みりん 酢 かつお節 だし昆布	944	35.9

◎ 食材料購入等により、献立を変更することがあります。  
◎ ★マークは、給食委員会の生徒たちが考えた献立です。

## “エコバッグ”の衛生について

今年7月1日からプラスチック製のレジ袋が有料化され、買い物の際に“エコバッグ”が欠かせなくなりました。食品を入れることが多いので、間違った使い方をしていると食中毒のリスクが高まります。衛生的に使用するために気をつけたいポイントをご紹介します。

- ①定期的に洗って清潔を保つ。
- ②肉、魚、野菜はポリ袋に入れてからバッグへ。
- ③食品とそれ以外の物でバッグを使い分ける。
- ④冷蔵・冷凍品は温かいものと離して入れる。
- ⑤食品を入れたら、持ち運びは短時間にする。

出典：農林水産省消費・安全局食品安全政策課「エコバッグを清潔に保つための5つのポイント」

## ◆特別栽培果物◆

- 6日(火)梨(南水)
- 8日(木)柿(種なし)
- 16日(金)りんご(シナノスイート)
- 22日(木)温州みかん

長野県  
奈良県・和歌山県  
長野県  
長崎県

## ◆特別栽培果物◆

- 人参
- 玉ねぎ
- 里芋

新潟県・北海道  
北海道  
千葉県

## ◆特別栽培果物◆

- 小松菜
- じゃがいも
- さつまいも(紅あずま)
- さつまいも(シルクスイート)

群馬県・茨城県  
北海道  
千葉県  
千葉県