

# 11月 学校給食献立表

今月から  
新米だよ!



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)
4	郷土料理～奈良県～ 奈良茶飯 さばのウスターソース煮 野菜の辛子和え 飛鳥汁	牛乳	牛乳,大豆,さば みそ,牛乳	米,もち米,三温糖	しょうが,ごぼう,人参 白菜,大根,えのき 小松菜,キャベツ,もやし	水,ほうじ茶,酒,塩,濃口醤油 だし,昆布,ウスターソース かつお節,薄口醤油,からし(粉)	812	35.5
5	ご飯 イカのチリソース 春雨サラダ かきたま汁	牛乳	牛乳,いか,ハム,鶏卵	米,油,でん粉,油,三温糖 春雨,ごま油,上白糖	長ねぎ,にんにく,しょうが 人参,きゅうり,小松菜	水,塩,濃口醤油 トマトケチャップ,ウスターソース トウモロコシ,パプリカ,酢 からし(粉),かつお節 だし,昆布,薄口醤油	832	31.5
6	11月8日「いい歯の日」献立	牛乳	牛乳,ししゃも,みそ するめ,いか	米,もち米,赤米,黒米 きび,油,上白糖	切干,大根,きゅうり,人参 ごぼう,大根,大根葉 れんこん,長ねぎ	塩,水,みりん,濃口醤油,酒 かつお節,酢,からし(粉)	808	30.3
9	★給食委員考案 秋献立★ きのこご飯 具だくさんみそ汁 大学芋	牛乳	牛乳,油揚げ,豆腐 みそ	米,上白糖,ごんにやく じゃが芋,油,さつま芋 三温糖,水,あめ,黒ごま	ごぼう,人参 干しいたけ,しめじ えのき,まいたけ,大根 小松菜,長ねぎ	水,酒,塩,薄口醤油,だし,昆布 みりん,濃口醤油,かつお節	878	22.1
10	旬の食材 かつお ご飯 かつおの照り焼き 糸寒天のごま酢和え じゃが芋のみそ汁	牛乳	牛乳,かつお,油揚げ みそ,寒天	米,上白糖,じゃが芋 白ごま	しょうが,玉ねぎ,小松菜 人参,きゅうり,もやし	水,酒,濃口醤油,みりん かつお節,酢	839	40.2
11	11月11日「鯉の日」献立 鮭茶漬 豆腐のハンバーグ 野菜チップス	牛乳	牛乳,さけ,のり,豚肉 鶏肉,豆腐,みそ,鶏卵	米,パン粉,上白糖 でん粉,さつま芋 じゃが芋,油	ごねぎ,長ねぎ,人参 かぼちゃ	水,かつお節,塩,薄口醤油,酒 濃口醤油,みりん,こしょう	920	34.6
12	ご飯 ホキの麦みそ焼き 炒合菜(チャオホウツァイ) けんちん汁	牛乳	牛乳,ホキ,みそ,豆腐 油揚げ,豚肉	米,上白糖,白ごま,麦 ごんにやく,じゃが芋 ごま油,春雨	ごぼう,人参,大根 長ねぎ,にんにく しょうが,もやし,キャベツ にら	水,酒,濃口醤油,みりん かつお節,塩,薄口醤油	823	35.1
13	★給食委員考案 秋献立★ ナスとベーコンのトマトスパゲティ れんこんチップスサラダ 栗チヨコマフィン	牛乳	牛乳,ベーコン,鶏卵	スパゲティ,油,上白糖 薄力粉,バター,栗	にんにく,しょうが,セロリ 玉ねぎ,人参,トマト,なす れんこん,キャベツ きゅうり	塩,赤ワイン,塩,こしょう トマトケチャップ,トマトピューレ 中濃ソース,酢,ココア ベーキングパウダー	963	25.1
16	ご飯 さわらのゆあんに焼き 山羊の煮物 豆乳入りみそ汁	牛乳	牛乳,さわら,豆腐 油揚げ,豆乳,みそ 鶏肉	米,上白糖,油,大和芋 ごんにやく	ゆず,ごぼう,人参,しめじ 白菜,小松菜,れんこん さやいんげん	水,酒,みりん,濃口醤油 かつお節,だし,干塩	874	37.5
17	テスト応援メニュー① カレーライス カリカリサラダ	牛乳	牛乳,豚肉,油揚げ	米,油,じゃが芋,バター 薄力粉,上白糖,ごま油	にんにく,しょうが 人参,玉ねぎ,キャベツ きゅうり	水,赤ワイン,カレー粉,豚骨 ウスターソース,濃口醤油 ターメリック,クミン,シリアンダー garam masala, チリパウダー タイム, パプリカ,酢	912	28.1
18	テスト応援メニュー② 世界の料理～ロシア～ ぶどうパン オリヴィエサラダ ポルシチ	牛乳	牛乳,豚肉 生クリーム,ハム	ぶどうパン,油,じゃが芋 上白糖,バター マヨネーズ(卵なし)	セロリ,にんにく,人参 玉ねぎ,キャベツ,ピーズ かぶ,トマト,きゅうり コーン	鶏ガラスープ,ローリエ,赤ワイン トマトピューレ,トマトケチャップ ウスターソース,塩,こしょう,パセリ コーン	827	27.6
19	テスト応援メニュー③ マーボーライス もやしのナムル	牛乳	牛乳,豆腐,豚肉 みそ,八丁みそ	米,油,ごま油,上白糖 でん粉	にんにく,しょうが,人参 長ねぎ,にら,小松菜 もやし	水,トウモロコシ,酒 濃口醤油,ラー油	825	29.1
20	郷土料理～北海道～ ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 白菜と小松菜のいそ和え 石狩汁	牛乳	牛乳,さけ,みそ のり,豆腐	米,三温糖,油,バター ごんにやく	キャベツ,玉ねぎ ピーマン,しめじ,コーン 小松菜,白菜,もやし 人参,大根,長ねぎ	水,塩,こしょう,みりん,酒 濃口醤油,かつお節,だし,昆布	810	38.8
24	★給食委員考案 秋献立★ ミルクパン さつま芋シチュー うさぎりんご	牛乳	牛乳,鶏肉 生クリーム	ミルクパン,油,さつま芋 バター,薄力粉	人参,玉ねぎ,しめじ マッシュルーム グリーンピース,セロリ りんご	白ワイン,塩,こしょう,鶏ガラ,水 ローリエ	814	25.9
25	ご飯 メルルーサの香味焼き 土佐和え かぼちゃのみそ汁	牛乳	牛乳,メルルーサ 油揚げ,みそ,おおか	米,上白糖,白ごま ごま油	しょうが,長ねぎ,にんにく 玉ねぎ,かぼちゃ,白菜 もやし,小松菜	水,濃口醤油,こしょう,とうがらし かつお節	789	32.8
26	★給食委員考案 秋献立★ 秋野菜の天ぷらうどん スイートポテト	牛乳	牛乳,鶏卵,いか 生クリーム	うどん,薄力粉 コーンスターチ,さつま芋 バター,上白糖	干しいたけ,かぼちゃ まいたけ,玉ねぎ,人参	かつお節,だし,昆布,水,みりん 塩,濃口醤油	824	22.8
27	旬の食材 里芋 ご飯 里芋のコロッケ きんぴら とうふとなめこのみそ汁	牛乳	牛乳,豚肉,豆腐 みそ	米,じゃが芋,里芋,油 マッシュポテト ごんにやく,上白糖 薄力粉,パン粉,三温糖	しょうが,人参,なめこ 小松菜,長ねぎ,ごぼう れんこん	水,塩,こしょう,酒,濃口醤油 みりん,かつお節,とうがらし	914	26.2
28	ハヤシライス なんでも千切りサラダ	牛乳	牛乳,豚肉 生クリーム,ひじき	米,油,バター,薄力粉 上白糖	にんにく,しょうが,玉ねぎ 人参,マッシュルーム キャベツ,きゅうり,大根 小松菜,レモン	水,赤ワイン,デミグラスソース トマトピューレ,トマトケチャップ ウスターソース,濃口醤油,塩 鶏ガラスープ	840	27.8
30	ご飯 豚肉のすき焼き きゅうりとわかめの酢の物	牛乳	牛乳,豚肉 焼き豆腐,わかめ	米,油,三温糖 ごんにやく,上白糖	干しいたけ,白菜 長ねぎ,春菊,きゅうり	水,酒,みりん,濃口醤油,塩,酢	826	32.7

◎ 食材料購入等により、献立を変更することがあります。

## 11月8日 いい歯の日

むし歯にならない食生活のコツ むし歯がある人は、早めに治療しましょう

よくかんで食べる

おやつをダラダラ  
食べない

飲み物は甘くない  
ものを選ぶ

食べたらしっかり  
歯をみがく

## カルシウムをとろう！ 歯や骨をつくるものになる

多く含む食品

カルシウムだけでなく、いろいろな  
食べ物をバランス  
よく食べることも  
大切です！

### ◆特別栽培果物◆

りんご (ふじ)

青森県産

### ◆特別栽培野菜◆

- 人参 千葉県産
- 玉ねぎ 北海道産
- じゃが芋 (キタアカリ) 北海道産
- 里芋 (土垂) 千葉県産
- さつま芋 (紅はるか、シルクスイート) 千葉県産

### ※特別栽培とは？

農業をなるべく使わずに育てた食材のことです！  
りんごなどは皮ごと食べることができます☆