

# 11月学校給食献立表

2017年

港区立高松中学校

日	献立	牛乳	一言メモ	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 水	栗ご飯 鮭の照り焼き 小松菜のゴマ和え 白玉汁	○	十三夜にちなんだ栗ごはん と白玉汁です。詳しくは献立表 の下部を見てください。 <b>十三夜献立</b>	牛乳、サケ、だし昆 布、鶏肉	精白米、餅米、むき栗、白 煎りゴマ、天板用油、三温 糖、でん粉、白すりゴマ、 白玉粉	生姜、小松菜、人参、白菜、 大根、シメジ	水、酒、塩、醤油、みりん、だし汁、削り節 (だし)	796 kcal 36.9 g 16.0 g 3.8 g
2 木	赤飯 松風焼き モヤシの磯和え 豆腐とワカメの味噌汁	○	11月2日の高松中学校の開校記 念日にちなんだ赤飯と松風焼 きです。 <b>開校記念日献立</b>	牛乳、ササゲ、鶏肉、 卵、刻み海苔、豆腐、 生ワカメ	精白米、餅米、黒煎りゴ マ、生パン粉、三温糖、白 煎りゴマ、天板用油	長葱、玉葱、生姜、小松菜、 人参、モヤシ、エノキ茸	水、塩、みりん、味噌、醤油、削り節(だし)	816 kcal 41.8 g 21.5 g 3.7 g
6 月	中華丼 モヤシと小松菜のナムル ワカメスープ	○	ウズラ卵の模様は、母鳥に よってことなり、同じウズラ から同じような模様の卵が生 まれます。	牛乳、豚肉、むきエ ビ、ウズラ卵、豆腐、 生ワカメ	精白米、サラダ油、でん 粉、ゴマ油	生姜、玉葱、人参、干椎茸、 白菜、青梗菜、長葱、小松 菜、モヤシ	水、醤油、酒、鶏ガラ、塩、コショウ、オイ スターソース、ラー油	773 kcal 29.3 g 21.0 g 3.6 g
7 火	白飯 切干大根入り卵焼き キャベツのゴマ酢和え ジャガ芋と玉葱の味噌汁	○	切り干し大根は、大根を乾燥 させることによって栄養や旨 味が濃縮されています。	牛乳、鶏肉、大豆、卵	精白米、サラダ油、三温 糖、天板用油、白すりゴ マ、ジャガ芋	長葱、切干大根、人参、小 松菜、キャベツ、玉葱、エ ノキ茸	水、酒、塩、醤油、だし汁、酢、削り節(だ し)、味噌	816 kcal 34.1 g 24.3 g 3.1 g
8 水	ハゲッティミートソース キャベツとコーンのサラダ リング	○	リングは、日本では青森県で 最も多く生産されています。 その量は年間47万トンにも なります。	牛乳、豚肉、大豆	サラダ油、小麦粉、オリ ブ油、スパゲッティ	ニンニク、玉葱、人参、ト マトジュース、パセリ、 キャベツ、キュウリ、ホ ールコーン、リング	赤ワイン、水、塩、コショウ、ナツメグ、ケ チャップ、トマトピューレ、ウスター ソース、タバスコソース、酢	831 kcal 31.5 g 27.7 g 3.0 g
9 木	白飯 鶏肉の唐揚げ ワカメの和風サラダ 豚汁	○	唐揚げと同じような料理が江 戸時代にも作られていまし た。当時は「衣かけ」と呼ば れていました。	牛乳、鶏肉、生ワカ メ、豚肉、豆腐	精白米、揚げ油、でん粉、 サラダ油、ゴマ油、白すり ゴマ	生姜、キャベツ、キュウ リ、大根、人参、長葱	水、醤油、酒、酢、塩、コショウ、削り節(だ し)、味噌	859 kcal 32.8 g 31.8 g 2.4 g
10 金	ヒジキご飯 肉豆腐 大根と小松菜の味噌汁 ミルゲ'リストロベ'ソース	○	豆腐は、奈良時代に日本に伝 わってきました。当時は一部 の人しか食べられない高級な 食品でした。	牛乳、だし昆布、鶏 肉、油揚げ、ヒジキ、 豚肉、豆腐、粉寒天、 調理用牛乳	精白米、餅米、サラダ油、 三温糖、つきコンニャク、 上白糖	人参、玉葱、サヤエンド ウ、大根、エノキ茸、小松 菜、長葱、イチゴジャム	水、酒、塩、醤油、みりん、削り節(だし)、 味噌、赤ワイン、ゼリーカップ・90cc	862 kcal 32.7 g 25.8 g 3.4 g
13 月	白飯 だまご鍋 モヤシのゴマ味噌和え みかん	○	今月は秋田の郷土料理献立で す。だまごはお米で作った団 子のことを言います。 <b>郷土料理献立</b>	牛乳、鶏肉	精白米、でん粉、三温糖、 白すりゴマ	生姜、ゴボウ、人参、大根、 長葱、セリ、小松菜、モヤ シ、ミカン	水、鶏ガラ、酒、醤油、みりん、塩、味噌	813 kcal 25.4 g 16.5 g 1.9 g
14 火	ジャージャー麺 キャベツの中華サラダ バナナヨーグルト	○	バナナは、果物の中でもカリ ウムなどのミネラルを多く含 む食材です。	牛乳、豚肉、大豆、プ レーンヨーグルト	サラダ油、中華麺、上白 糖、でん粉、ゴマ油、粉糖	ニンニク、生姜、人参、干 椎茸、長葱、キャベツ、 キュウリ、バナナ	塩、コショウ、水、鶏ガラ、豆板醤、甜麺 醬、味噌、酒、醤油、オイスターソース、 酢、ラー油	879 kcal 33.6 g 29.1 g 2.8 g
15 水	<b>期末テスト1日目は給食がありません</b>							
16 木	白飯 サンマの塩焼き 白菜の磯和え さつま汁	○	サンマは、血液をサラサラに する不飽和脂肪酸を多く含ん でいます。	牛乳、サンマ、刻み 海苔、豚肉	精白米、天板用油、サラダ 油、サツマ芋、コンニャク	小松菜、白菜、モヤシ、ゴ ボウ、人参、大根、長葱	水、塩、醤油、削り節(だし)、味噌	836 kcal 31.8 g 28.7 g 2.9 g
17 金	セサミトースト 野菜のクリーム煮 小松菜とコーンのソテー	○	小松菜は、野菜の中でもカル シウムを多く含む食材です。	牛乳、鶏肉、調理用 牛乳	セサミ食パン、マーガリ ン、白練りゴマ、白煎りゴ マ、グラニュー糖、サラダ 油、ジャガ芋、小麦粉	ニンニク、人参、玉葱、 キャベツ、マッシュルー ム・水煮、生姜、パセリ、 ホールコーン、小松菜	白ワイン、水、鶏ガラ、バター、塩、コショ ウ、ベイリーフパウダー	819 kcal 28.8 g 36.5 g 3.4 g
20 月	チャーハン 豚肉と野菜の味噌炒め 春雨と豆腐の中華スープ	○	春雨は、緑豆などからとれる でんぷんから作られていま す。	牛乳、豚肉、卵、豆腐	精白米、ゴマ油、米油、サ ラダ油、上白糖、でん粉、 春雨	ニンニク、生姜、人参、玉 葱、ピーマン、干椎茸、長 葱、キャベツ、エノキ茸、 白菜、青梗菜	水、酒、塩、コショウ、醤油、酢、味噌、豆板 醤、オイスターソース、鶏ガラ	826 kcal 34.1 g 23.9 g 3.5 g
21 火	パンプキンパン 二種類コロッケ パブリカサラダ 野菜スープ	○	コロッケは、フランス料理の クワレットという料理をもと に作られました。	牛乳、豚肉、ツナ、 卵、鶏肉	パンプキンパン、サラダ油、 ジャガ芋、小麦粉・衣用、 乾燥パン粉、揚げ油	玉葱、赤ピーマン、キャベ ツ、キュウリ、生姜、人参、 エノキ茸、白菜、パセリ	塩、コショウ、カレー粉、バター、水、中濃 ソース、酢、鶏ガラ、ベイリーフパウダー	863 kcal 27.9 g 39.7 g 3.8 g
22 水	白飯 サバの葱ソース 小松菜のなめたけ和え 大根とワカメの味噌汁 アップルゼリー	○	なめたけは、エノキを醤油や みりんなどで煮詰めた食品で す。給食室で手作りします。	牛乳、サバ、豆腐、生 ワカメ、粉寒天	精白米、天板用油、三温 糖、上白糖	生姜、長葱、ニンニク、小 松菜、白菜、エノキ茸、大 根、アップルジュース・100%	水、酒、醤油、酢、みりん、削り節(だし)、 味噌、ゼリーカップ・90cc	857 kcal 29.8 g 29.0 g 2.9 g
24 金	秋野菜のかき揚げうどん 白菜のゴマ味噌和え 柿	○	柿は、ビタミンCを多く含ん でおり、風邪予防に効果的な 果物です。	牛乳、だし昆布、豚 肉、卵	うどん、揚げ油、小麦粉、 コーンスターチ、サツマ 芋、三温糖、白煎りゴマ	干椎茸、小松菜、長葱、ま いたけ・生、玉葱、人参、白 菜、柿	水、厚削り節、みりん、塩、醤油、味噌	845 kcal 22.2 g 38.6 g 3.2 g
27 月	ドライカレー 大根サラダ ポテトクリームスープ	○	大根は、別名「清白(スズシ ロ)」と言います。色が白いこ とからその名が付けました。	牛乳、豚肉、レンズ 豆、調理用牛乳	精白米、サラダ油、小麦 粉、ジャガ芋、コーンス ターチ	ニンニク、生姜、レーズ ン、玉葱、人参、ピーマン、 ホールトマト、キャベツ、 キュウリ、大根、パセリ	水、塩、カレー粉、バター、赤ワイン、コ ショウ、ケチャップ、ウスターソース、 酢、塩、鶏ガラ、だし汁、ベイリーフパウ ダー	896 kcal 27.3 g 26.6 g 3.9 g
28 火	白飯 アジとワカサギのごまフライ キャベツのお浸し かき玉汁	○	ワカサギは、漢字で「公魚」 と書きます。江戸時代に徳川 家に献上されていたことから その漢字が使われるようにな りました。	牛乳、アジ、卵、ワカ サギ、だし昆布、生 ワカメ	精白米、揚げ油、小麦粉、 生パン粉、白煎りゴマ、で ん粉	小松菜、人参、キャベツ、 長葱	水、塩、コショウ、醤油、削り節(だし)	848 kcal 34.7 g 28.8 g 2.8 g
29 水	フライドチキンバーガー ガンボ キャベツサラダ	○	今月はアメリカ料理献立で す。ガンボはエビやイカなど が入ったスープです。 <b>世界の料理献立</b>	牛乳、鶏肉、卵、調理 用牛乳、ウイン ナー、むきエビ、イ カ	丸パン、サラダ油、揚げ 油、小麦粉、でん粉、ジャ ガ芋、三温糖、小麦粉	キャベツ、玉葱、人参、 ピーマン、セロリー、生 姜、ホールトマト、トマト ジュース、キュウリ	塩、コショウ、パブリカ、ガーリックパウ ダー、オールスパイス、酒、赤ワイン、水、 鶏ガラ、トマトピューレ、タイム、オレガ ノ、一味唐辛子、ベイリーフパウダー、酢	850 kcal 40.2 g 35.6 g 3.9 g
30 木	白飯 照り焼きハンバーグ 切干大根のサラダ めかぶ汁	○	めかぶのぬめりは、水溶性食 物繊維によるものです。	牛乳、牛肉、豚肉、 卵、だし昆布、豆腐、 めかぶわかめ	精白米、生パン粉、白煎り ゴマ、天板用油、三温糖、 でん粉、ゴマ油	玉葱、生姜、切干大根、 キュウリ、人参、モヤシ、 長葱	水、塩、コショウ、ナツメグ、醤油、みり ん、酒、酢、一味唐辛子、削り節(だし)	800 kcal 32.2 g 25.1 g 2.5 g

※食材購入等の関係で献立を変更する場合があります。

\* 十三夜 \*

十三夜は9月の十五夜の対となる「後(のち)の月見」とも呼ばれる月を愛でる風習です。  
旧暦の9月13日にあたる十三夜は十五夜に次いで美しい月とされていました。十五夜は中国の風習に由来する行事ですが、十三夜は日本独自の風習として広まりました。  
十三夜は別名「栗名月」「豆名月」ともい、これは月に栗や豆をお供えたことに由来しています。

十五夜や十三夜のどちらかのみ月見をすることを「片月見」といい、縁起が良くないとされています。  
今年の十三夜は、11月1日(水)です。ぜひ、この日は月を眺めてみましょう。  
給食では1日(水)に、十三夜にちなんだ栗ごはんと白玉汁が登場します。お楽しみに！