

10月学校給食献立表

2018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
2 火	チキンカレー パプリカサラダ 梨	○	今回の梨は「南水」という品種です。甘みが強く、酸味が少ないという特徴があります。	牛乳、鶏肉	精白米、サラダ油、ジャガ芋、小麦粉	ニンニク、生姜、人参、玉葱、赤ピーマン、キャベツ、キュウリ、梨	水、赤ワイン、鶏ガラ、塩、ペイリーフパウダー、ケチャップ、ウスターソース、カレー粉、酢、コショウ	878 kcal 22.3 g 24.8 g 2.9 g
3 水	白飯 中華風卵焼き 白菜の中華ゴマサラダ ミニトマト ワカメスープ	○	ミニトマトとトマトの違いは大きさです。20gから30gのものをミニトマト、200g以上のものを大玉トマト、その中間のものを中玉トマトと言います。	牛乳、鶏肉、エビ、卵、豆腐、生ワカメ	精白米、サラダ油、三温糖、天板用油、でん粉、ゴマ油、白すりゴマ	人参、干椎茸、長葱、白菜、キュウリ、ミニトマト、生姜、エノキ茸	水、酒、塩、醤油、酢、コショウ、鶏ガラ	790 kcal 35.9 g 27.8 g 3.2 g
4 木	かき玉うどん 小松菜のゴマ和え サバの葱ソース	○	日本農林規格では、乾麺の状態が幅が1.7mm以上のものを「うどん」、1.3mm～1.7mmのものを「ひやむぎ」、1.3mm以下のものを「そうめん」に分類しています。	牛乳、だし昆布、豚肉、卵、サバ	サラダ油、うどん、三温糖、白すりゴマ、天板用油	人参、長葱、小松菜、白菜、生姜、ニンニク	水、厚削り節、みりん、塩、醤油、酒、酢	795 kcal 37.2 g 39.7 g 3.8 g
5 金	白飯 豚肉の生姜炒め キャベツの和風サラダ 豆腐とナメコの味噌汁	○	生姜に含まれるジンゲロンという成分は血行を促進し、身体を温める働きがあります。	牛乳、豚肉、豆腐	精白米、サラダ油、でん粉、ゴマ油	生姜、玉葱、人参、キャベツ、キュウリ、ナメコ、小松菜、長葱	水、醤油、酒、オイスターソース、酢、塩、コショウ、削り節(だし)、味噌	786 kcal 33.3 g 27.5 g 3.4 g
9 火	ジャージャー麺 大根のゴマサラダ フルーツポンチ	○	ジャージャー麺は中国で生まれた料理です。「ジャージャー」とは、肉味噌のことを指します。	牛乳、豚肉、大豆、生ワカメ	サラダ油、中華麺、ゴマ油、でん粉、白すりゴマ、上白糖	人参、玉葱、長葱、干椎茸、生姜、ニンニク、キャベツ、キュウリ、大根、バナナ、ミカン、桃、パイナップル	塩、コショウ、紹興酒、甜麺醤、八丁味噌、豆板醤、醤油、オイスターソース、だし汁、水、酢白ワイン、サイダー	891 kcal 30.5 g 28.4 g 2.5 g
10 水	白飯 カツオのゴマがらめ 小松菜の磯和え さつま汁	○	カツオは、干すと固くなることから漢字では「鰹」と書きます。	牛乳、かつお、刻み海苔、豚肉	精白米、揚げ油、でん粉、三温糖、白煎りゴマ、サラダ油、サツマ芋、コンニャク	小松菜、白菜、人参、大根、長葱	水、醤油、みりん、削り節(だし)、味噌	816 kcal 36.3 g 21.2 g 2.7 g
11 木	セサミパン チキンピカタ マカロニサラダ コンソメスープ	○	ピカタはイタリア発祥の料理です。卵液にくぐらせて焼いた肉や魚の料理のことを言います。	牛乳、鶏肉、卵、ベーコン	セサミパン、小麦粉、天板用油、マカロニ、サラダ油、でん粉	パセリ、人参、キュウリ、ホールコーン・冷、玉葱、生姜、クリームコーン・缶、ホールコーン・缶	塩、コショウ、白ワイン、ケチャップ、酢、バター、水、鶏ガラ、ペイリーフパウダー	811 kcal 36.2 g 35.8 g 3.9 g
12 金	高野そぼろご飯 白菜と油揚げの揚げがらみ 大根とワカメの味噌汁 みたらし団子	○	みたらし団子の「みたらし」は漢字では「御手洗」と書きます。京都の神社で行われている「御手洗祭」で団子を買ったことからその名がついたと言われています。	牛乳、鶏肉、高野豆腐、刻み海苔、油揚げ、だし昆布、豆腐、ワカメ	精白米、三温糖、サラダ油、白煎りゴマ、でん粉、白玉粉、上白糖	人参、生姜、サイヤインゲン、白菜、キュウリ、人参、大根、長葱	水、削り節(だし)、酒、みりん、醤油、酢、塩、ゼリーカップ・90cc	797 kcal 27.8 g 19.6 g 3.1 g
15 月	パプリカクリームソース サツマ芋のフレンチサラダ 柿	○	柿は秋の旬の食材です。ビタミンCやカロテンを多く含んでいます。	牛乳、鶏肉、調理用牛乳	サラダ油、小麦粉、オリーブ油、スパゲッティ、サツマ芋	ニンニク、玉葱、人参、シメジ、生姜、パセリ、キュウリ、柿	白ワイン、水、鶏ガラ、バター、塩、コショウ、ペイリーフパウダー、酢	853 kcal 26.5 g 29.6 g 2.6 g
16 火	スタミナ丼 豆腐の中華スープ バナナルンピア	○	ルンピアは、フィリピンやインドネシアの料理で春巻きのことを指します。	牛乳、豚肉、豆腐	精白米、押麦、サラダ油、上白糖、でん粉、ゴマ油、揚げ油、春巻きの皮、粉糖	ニンニク、生姜、玉葱、ピーマン、赤ピーマン、人参、エノキ茸、青梗菜、長葱、バナナ	水、酒、醤油、塩、コショウ、オイスターソース、鶏ガラ	888 kcal 28.9 g 24.0 g 2.8 g
17 水	白飯 厚焼き卵 小松菜のお浸し 茎ワカメのきんぴら 大根と油揚げの味噌汁	○	鶏が1年間に産む卵の数は300個前後と言われています。給食で卵焼きを作る際には1回に約600個の卵を使用しています。	牛乳、鶏肉、卵、油揚げ、茎ワカメ	精白米、サラダ油、三温糖、天板用油、つきコンニャク	玉葱、人参、干椎茸、小松菜、白菜、モヤシ、大根	水、酒、塩、醤油、みりん、一味唐辛子、削り節(だし)、味噌	804 kcal 33.9 g 26.4 g 4.2 g
18 木	ガーリックトースト チリコンカン カボチャのフレンチサラダ	○	今月はアメリカ料理献立です。チリコンカンは肉や豆、野菜類を煮込んだ料理です。 世界の料理献立	牛乳、豚肉、大豆	食パン、マーガリン、サラダ油、ジャガ芋、でん粉、マカロニ	ニンニク、パセリ、人参、玉葱、生姜、カボチャ、キュウリ	塩、コショウ、ペイリーフパウダー、トマトピューレ、ケチャップ、ウスターソース、赤ワイン、チリパウダー、水、鶏ガラ、酢	814 kcal 31.9 g 31.3 g 3.3 g
19 金	栗ご飯 鮭の味噌あん 白菜の磯和え 大豆とジャガ芋の甘辛揚げ 吉野汁	○	十三夜にちなんだ栗ご飯はもと大豆をジャコの甘辛揚げです。詳しくは献立表の下部を見てください。 十三夜献立	牛乳、だし昆布、サケ、刻み海苔、大豆、チリメンジャコ、豆腐	精白米、餅米、むき栗、黒煎りゴマ、天板用油、三温糖、でん粉、揚げ油、ジャガ芋、里芋	生姜、小松菜、白菜、人参、大根、長葱	水、酒、塩、みりん、味噌、醤油、削り節(だし)	862 kcal 42.7 g 18.0 g 3.8 g
22 月	白飯 とり天 キャベツのゴマ和え 豚汁	○	今月は大分県の郷土料理献立です。とり天は、鶏肉を天ぷらの衣で揚げたもので大分県の郷土料理です。 郷土料理献立	牛乳、鶏肉、豚肉、豆腐	精白米、揚げ油、小麦粉・衣用、三温糖、白すりゴマ、サラダ油、ジャガ芋	生姜、ニンニク、小松菜、人参、キャベツ、大根、長葱	水、塩、醤油、削り節(だし)、味噌	820 kcal 39.8 g 23.7 g 2.6 g
23 火	オムライス風チキンライス キャベツとコーンのサラダ ポテトクリームスープ	○	英語の「ポテト(potato)」という名は、原産国である南米の「バタタ(batata)」という名がスペイン語の「パタタ(patata)」に変化し、その後ポテトという名になったと言われている。	牛乳、鶏肉、卵、調理用牛乳	精白米、サラダ油、ジャガ芋、小麦粉	玉葱、人参、ホールコーン・冷、キャベツ、キュウリ、ニンニク、生姜、パセリ	水、塩、パプリカ、バター、白ワイン、コショウ、トマトピューレ、ケチャップ、酢、鶏ガラ、ペイリーフパウダー	884 kcal 28.5 g 29.8 g 3.9 g
24 水	中華丼 モヤシのピリ辛和え 卵とワカメのスープ	○	モヤシは、穀類や豆類の種子を発芽させたものの総称です。発芽するという意味の「萌やす」が変化してモヤシという名になりました。	牛乳、豚肉、イカ、卵、生ワカメ	精白米、押麦、サラダ油、でん粉、ゴマ油、白煎りゴマ	生姜、玉葱、人参、干椎茸、白菜、青梗菜、長葱、キュウリ、モヤシ、エノキ茸	水、醤油、酒、鶏ガラ、塩、コショウ、オイスターソース、ラー油	797 kcal 30.7 g 21.4 g 3.9 g
25 木	きな粉トースト 秋野菜のシチュー ひよこ豆のサラダ	○	秋野菜のシチューには、さつまいもやキノコなどの秋の旬の食材を使用しています。	牛乳、きな粉、鶏肉、調理用牛乳、ヒヨコ豆	食パン、マーガリン、グラニュー糖、サラダ油、サツマ芋、ジャガ芋、小麦粉	ニンニク、人参、玉葱、シメジ、白菜、生姜、パセリ、キャベツ、キュウリ	白ワイン、水、鶏ガラ、バター、塩、コショウ、ペイリーフパウダー、酢、ガーリックパウダー	819 kcal 27.6 g 34.4 g 3.5 g
26 金	白飯 キャベツの辛子和え アジとシヤモの唐揚げおろしだれ 豆腐とワカメの味噌汁 オレンジゼリー	○	フランス語では、「シュウ(chou)」はキャベツや白菜のことを指します。「シュークリーム」というお菓子は、キャベツに形が似ていることからその名が付けました。	牛乳、アジ、シヤモ、豆腐、生ワカメ、粉寒天	精白米、揚げ油、でん粉・衣用、三温糖、上白糖	生姜、大根、小松菜、人参、キャベツ、エノキ茸、長葱、ルンジューズ・100%	水、酒、削り節(だし)、みりん、醤油、洋辛子、味噌、ゼリーカップ・90cc	865 kcal 38.3 g 25.9 g 3.4 g
27 土	和風スパゲッティ キャベツサラダ スイートポテト	○	スパゲッティという名は「ひも」を意味するイタリア語のspagoをからつけられました。	牛乳、鶏肉、刻み海苔、調理用牛乳、生クリーム、卵	サラダ油、でん粉、オリーブ油、スパゲッティ、サツマ芋、上白糖	ニンニク、生姜、玉葱、人参、シメジ、長葱、キャベツ、キュウリ	バター、酒、塩、コショウ、水、醤油、一味唐辛子、酢、アルミ舟型	890 kcal 29.4 g 29.9 g 2.6 g
30 火	サンマの蒲焼き丼 白菜のゴマ味噌和え 豆腐とエノキのすまし汁	○	サンマは秋の旬の食材です。身が細長いことから漢字では「秋刀魚」と書きます。	牛乳、サンマ、だし昆布、豆腐	精白米、揚げ油、でん粉・衣用、三温糖、白煎りゴマ、あらねこ	生姜、小松菜、人参、白菜、大根、エノキ茸、長葱	水、酒、醤油、みりん、味噌、削り節(だし)、塩	862 kcal 31.1 g 31.7 g 3.5 g
31 水	白飯 豚肉と高野豆腐のあんかけ モヤシのピリ辛和え 卵と野菜の中華スープ	○	高野豆腐は、豆腐を凍らせて乾燥させた食品です。そのため、別名「凍り豆腐」とも言います。	牛乳、豚肉、高野豆腐、卵	精白米、三温糖、揚げ油、でん粉・衣用、でん粉、ゴマ油	人参、玉葱、干椎茸、赤ピーマン、キュウリ、モヤシ、生姜、白菜、小松菜、長葱	水、醤油、酒、塩、ラー油、鶏ガラ、コショウ	787 kcal 32.0 g 22.0 g 3.5 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」ともいいますが、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、10月21日(日)です。ぜひ、この日は月を眺めてみましょう。給食では19日(金)に、十三夜にちなんだ栗ご飯と大豆とジャコの甘辛揚げが登場します。お楽しみに!