

11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	
1 木	白飯 アジとわかめのごまフライ 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たことから、この漢字が使われました。	牛乳、大西洋アジ、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	820 kcal 33.6 g 27.8 g 2.9 g	
2 金	赤飯 松風焼き モヤシの磯和え 豆腐とワカメの味噌汁	○	開校記念日献立 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。	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	水、塩、みりん、味噌、醤油、削り節	814 kcal 41.5 g 21.5 g 3.7 g	
5 月	スパゲッティソースミート パブリカサラダ リンゴ	○	リンゴの生産量日本一は青森で、年間47万トン程にもなりません。	牛乳、豚肉、大豆	サラダ油、小麦粉、オリーブ油、スパゲッティ	ニンニク、玉葱、人参、トマトジュース、赤ピーマン、黄ピーマン、キャベツ、キュウリ、リンゴ	赤ワイン、水、コショウ、ナツメグ、塩、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、パセリ、酢、塩	832 kcal 32.2 g 28.0 g 3.1 g	
6 火	麻婆丼 モヤシと小松菜のナムル ワカメスープ	○	茄子の皮に含まれているアントシアニンには、血液をきれいにする働きがあります。	牛乳、生揚げ、豚肉、生ワカメ	精白米、サラダ油、三温糖、でん粉、ゴマ油、白煎りゴマ	ナス、長葱、ニンニク、生姜、小松菜、人参、モヤシ、筍	水、鶏ガラ、豆板醤、甜麺醤、味噌、醤油、ラー油、塩、コショウ	864 kcal 34.6 g 29.7 g 4.2 g	
7 水	ソフトフランスパン ポテトの約イクラ キャベツサラダ パンブキンポターージュ	○	世界の料理献立 グラタンはフランスのドフィーネ地方発祥と言われています。	牛乳、鶏肉、ベーコン、調理用牛乳、ミックスチーズ、生クリーム	ソフトフランスパン、サラダ油、小麦粉、ジャガ芋	玉葱、シメジ、ホウレン草、人参、キャベツ、キュウリ、カボチャ、生姜	バター、塩、コショウ、酢、塩、ペイリフカ、鶏ガラ、水	879 kcal 32.4 g 38.3 g 4.2 g	
8 木	ヒジキご飯 肉豆腐 大根と小松菜の味噌汁 ミルクリストロベリソース	○	豆腐は、奈良時代に日本に伝わってきました。当時は一部の人がしか食べられない、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、味噌、赤ワイン	862 kcal 32.7 g 25.8 g 3.4 g	
9 金	白飯 鶏肉の照り焼き 白菜のゴマ味噌和え レンコンのきんぴら 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、鶏肉、だし昆布、豆腐、めかぶわかめ	精白米、天板用油、三温糖、でん粉、白煎りゴマ、サラダ油	生姜、小松菜、人参、白菜、ゴボウ、レンコン、長葱	水、醤油、酒、みりん、味噌、一味唐辛子、削り節、塩	814 kcal 33.2 g 26.6 g 3.2 g	
12 月	ジャージャー麺 キャベツの中華サラダ みかん	○	ジャージャー麺に使用している甜麺醤は、小麦から作られている味噌の一種です。	牛乳、豚挽き肉、大豆	サラダ油、中華麺、上白糖、でん粉、ゴマ油	ニンニク、生姜、人参、干椎茸、長葱、キャベツ、キュウリ、ミカン	塩、コショウ、水、鶏ガラ、豆板醤、甜麺醤、味噌、酒、醤油、オイスターソース、酢、塩、ラー油	794 kcal 30.0 g 26.1 g 2.9 g	
13 火	フライドチキンバーガー マカロニサラダ ミネストローネ	○	ミネストローネはイタリアの代表的な具だくさんスープです。	牛乳、鶏肉、卵、調理用牛乳、ベーコン	丸パン、サラダ油、揚げ油、小麦粉、でん粉、マカロニ、ジャガ芋	キャベツ、人参、キュウリ、ホールコーン、ニンニク、セロリ、玉葱、生姜、トマト、トマトジュース	塩、コショウ、パブリカ、ガーリックパウダー、オリーブオイル、マヨネーズ、酢、塩、水、鶏ガラ、トマトピューレ、ペイリフカ、乾燥バジル	855 kcal 30.9 g 36.9 g 3.9 g	
14 水	白飯 野菜のカレー風味スープ煮 納豆草とコーンのソテー フルーツヨーグルト	○	スパイスで使用しているコリアンダーは英語で、タイ語ではパクチー、和名はコエンドロと呼ばれています。	牛乳、鶏肉、プレーンヨーグルト	精白米、サラダ油、ジャガ芋、粉糖	ニンニク、生姜、人参、玉葱、キャベツ、ホールコーン、ホウレン草、バナナ、桃、ミカン	水、鶏ガラ、塩、ナツメグ、カレー粉、コリアンダーパウダー、ウスターソース、バター、コショウ	860 kcal 25.8 g 20.5 g 2.0 g	
15 木	きのこご飯 サバの葱ソース 白菜の磯和え 豆腐とワカメのすまし汁	○	きのこは秋の旬の食材です。うまみ成分であるアミノ酸を多く含んでいます。	牛乳、だし昆布、油揚げ、サバ、刻み海苔、豆腐、生ワカメ	精白米、天板用油、三温糖	生椎茸、シメジ、エノキ茸、生姜、長葱、ニンニク、小松菜、白菜、モヤシ	水、酒、塩、醤油、酢、削り節	884 kcal 35.7 g 35.5 g 4.9 g	
16 金	パンブキンパン 二種類コロケ 小松菜とコーンのソテー 野菜スープ	○	コロケは、フランス料理のクローケ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	パンブキンパン、サラダ油、ジャガ芋、小麦粉、乾燥パン粉、揚げ油	ニンニク、玉葱、キャベツ、ホールコーン、小松菜、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、赤ワイン、鶏ガラ、ペイリフカ	881 kcal 29.0 g 39.4 g 3.9 g	
19 月	ご飯 鶏肉の唐揚げ モヤシの和風サラダ 豚汁	○	唐揚げと同じような料理は江戸時代から作られており、「衣かけ」と呼ばれていました。	牛乳、ワカメ、鶏肉、豚肉、豆腐	精白米、白煎りゴマ、揚げ油、でん粉、サラダ油、ゴマ油	生姜、キャベツ、キュウリ、モヤシ、人参、大根、長葱	水、醤油、酒、酢、塩、コショウ、削り節、味噌	834 kcal 32.7 g 31.8 g 2.5 g	
20 火	20日(火) 期末考査1日目は給食はありません								
21 水	ドライカレー 大根サラダ 卵と野菜のスープ	○	大根は、別名「清白(スズシロ)」と言います。見た目の白さから、その名が付けました。	牛乳、豚肉、レンズ豆、ベーコン、卵	精白米、サラダ油、小麦粉、ガラムマサラ	ニンニク、玉葱、人参、ピーマン、ホールトマト、キャベツ、キュウリ、大根、生姜、ホウレン草	水、塩、カレー粉、バター、赤ワイン、コリアンダーパウダー、オリーブオイル、コショウ、ケチャップ、ウスターソース、酢、塩、鶏ガラ、ペイリフカ	867 kcal 29.0 g 27.1 g 4.3 g	
22 木	秋野菜のかき揚げうどん 小松菜のゴマ和え 柿	○	柿はビタミンCを含んでおり、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、白すりゴマ	干椎茸、長葱、まいたけ、玉葱、小松菜、人参、白菜、柿	水、厚削り節、みりん、塩、醤油	837 kcal 22.0 g 38.4 g 3.1 g	
26 月	白飯 サンマの塩焼き 切干大根のサラダ さつま汁	○	サンマには、血液をサラサラにする不飽和脂肪酸が多く含まれています。	牛乳、サンマ、豚肉	精白米、天板用油、三温糖、ゴマ油、白煎りゴマ、サラダ油、サツマ芋、コンニャク	切干大根、キュウリ、人参、モヤシ、ゴボウ、大根、長葱	水、塩、醤油、酢、一味唐辛子、削り節、味噌	855 kcal 31.2 g 30.9 g 2.7 g	
27 火	白飯 和風ハンバーグきのこソース モヤシのゴマ味噌和え 豆腐と油揚げの味噌汁	○	もやしにはビタミンB群やカルシウムが多く含まれています。	牛乳、鶏肉、豚肉、豆腐、卵、油揚げ	精白米、でん粉、三温糖、天板用油、白すりゴマ	人参、長葱、干椎茸、生姜、シメジ、エノキ茸、小松菜、モヤシ	水、塩、コショウ、醤油、酒、みりん、味噌、削り節	789 kcal 35.6 g 23.7 g 3.8 g	
28 水	チャーハン 豚肉と野菜の味噌炒め 春雨の中華スープ	○	春雨は、緑豆等からとれるでんぷんから作られています。	牛乳、豚肉、卵、中華干エビ	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、キクラゲ、筍、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	815 kcal 32.8 g 22.8 g 3.7 g	
29 木	セサミトースト 野菜のクリーム煮 キャベツとコーンのサラダ アップルゼリー	○	ゴマは昔から「不老長寿の薬」と言われています。	牛乳、鶏肉、調理用牛乳、粉寒天	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、上白糖	ニンニク、人参、玉葱、白菜、しめじ、生姜、パセリ、キャベツ、キュウリ、ホールコーン、アップルジュース・100%、パイナップル	白ワイン、水、鶏ガラ、バター、塩、コショウ、ペイリフカ、酢、塩	884 kcal 28.2 g 37.3 g 3.4 g	
30 金	白飯 サケのちゃんちゃん焼き 小松菜のお浸し どさんこ汁	○	郷土料理献立 ちゃんちゃん焼きは、北海道の漁師町で生まれた料理です。	牛乳、サケ、豚肉、生ワカメ	精白米、三温糖、米油、ジャガ芋	キャベツ、玉葱、ピーマン、シメジ、ホールコーン、小松菜、白菜、モヤシ、人参、長葱	水、塩、コショウ、味噌、みりん、酒、バター、醤油、削り節	763 kcal 38.7 g 17.4 g 3.8 g	

※食材購入等の関係で献立を変更する場合があります。

和食の日
五穀豊穣・実りの時期を迎えるこの時期に、日本の食文化について見直し「和食」文化の保護・継承の大切さについて考える日として、11月24日(いい日本食の日)を「和食」の日として認定されました。給食では26日(月)、サンマの塩焼きが登場します。

