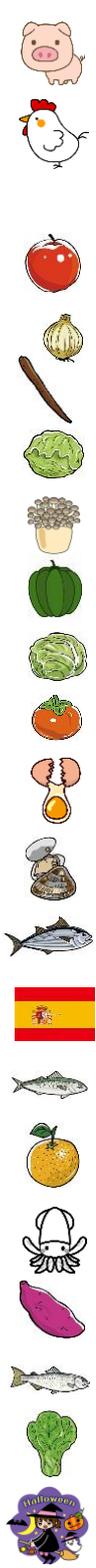


# 10月 学校給食献立表



港区立高松中学校



| 日曜      | 献立名  | 飲み物 | 赤の仲間<br>血や肉にちる                | 黄の仲間<br>エネルギーにちる                      | 緑の仲間<br>体の調子を整える  | その他  | エネルギー<br>(kcal) | たんぱく質<br>(g) |  |
|---------|--|-----|-------------------------------|---------------------------------------|---|--|-----------------|--------------|--|
| 1<br>金  | ご飯 豚肉と高野豆腐の甘酢あんもやしのピリ辛和え                               | 牛乳  | 牛乳、豚肉、高野豆腐、生揚げ                | 米、三温糖、油、でん粉、ごま油                       | 人参、玉ねぎ、たけのこ、干しいたげ、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、きゅうり、もやし             | 水、濃口醤油、酢、酒、塩、ラー油   | 882             | 31.2         |  |
| 4<br>月  | <b>中間調査応援メニュー</b><br>チキンカレー なんでもせんぎりサラダ グレープゼリー        | 牛乳  | 牛乳、鶏肉、ひじき、寒天                  | 米、油、じゃが芋、バター、薄力粉、上白糖                  | にんにく、しょうが、人参、玉ねぎ、トマト、缶、キャベツ、きゅうり、大根、小松菜、レモン、ぶどうジュース     | 水、赤ワイン、カレー粉、鶏ガラ、塩、中濃ソース、ウスターソース、濃口醤油、トマトケチャップ、チャップ、粉、ガラムマサラ、ターメリック、ナリワイ、ターコリアンダー、酢 | 926             | 23.4         |  |
| 5<br>火  | <b>中間調査(2日目) 給食なし</b>                                  |     |                               |                                       |   |  |                 |              |  |
| 6<br>水  | <b>【旬の食材】りんご</b><br>中華丼 大根サラダ りんご                      | 牛乳  | 牛乳、豚肉、いかうずら卵                  | 米、油、でん粉、ごま油、上白糖                       | しょうが、玉ねぎ、人参、たけのこ、干しいたげ、白菜、チンゲンサイ、長ねぎ、大根、きゅうり、りんご        | 水、濃口醤油、酒、鶏ガラ、塩、こしょう、オイスターソース、酢   | 800             | 29.3         |  |
| 7<br>木  | ご飯 つくね焼き 野菜のお浸し 大根とえのきののみそ汁                            | 牛乳  | 牛乳、鶏肉、大豆、鶏卵、みそ                | 米、パン粉、薄力粉、上白糖、でん粉                     | れんこん、玉ねぎ、干住ねぎ、しょうが、小松菜、人参、キャベツ、大根、えのき                   | 水、塩、こしょう、酒、濃口醤油、みりん、かつお節(だし)、だし昆布  | 774             | 27.7         |  |
| 8<br>金  | <b>【旬の食材】秋野菜</b><br>鶏とごぼうのピラフ キャロットポタージュ 秋野菜のチップス      | 牛乳  | 牛乳、鶏肉、鶏卵、生クリーム                | 米、油、ごま油、バター、じゃが芋、さつま芋                 | 人参、しょうが、ごぼう、さやいんげん、玉ねぎ、セロリ、ホールコーン(缶)、れんこん、かぼちゃ          | 水、酒、白ワイン、こしょう、塩、鶏ガラ  | 941             | 28.4         |  |
| 11<br>月 | あんかけチャーハン シャキシャキサラダ                                    | 牛乳  | 牛乳、豚肉                         | 米、油、でん粉、ごま油、上白糖                       | にんにく、しょうが、長ねぎ、ホールコーン(缶)、人参、干しいたげ、レタス、切干し大根、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  | 747             | 22.3         |  |
| 12<br>火 | <b>【郷土料理】長野県</b><br>野沢菜のそぼろご飯 きのこ汁 おやき                 | 牛乳  | 牛乳、鶏肉、大豆、みそ                   | 米、油、三温糖、でん粉、強力粉、薄力粉、上白糖               | 玉ねぎ、野沢菜塩漬、人参、なめこ、えのき、しめじ、まいたけ、小松菜、長ねぎ、かぼちゃ              | 水、酒、塩、みりん、濃口醤油、かつお節(だし)、だし昆布、ペーキングパウダー   | 899             | 29.3         |  |
| 13<br>水 | チキンライス キャベツサラダバジルソースがけ ガルバンソースープ                       | 牛乳  | 牛乳、鶏肉、ヒヨコ豆                    | 米、油                                   | にんにく、玉ねぎ、人参、ホールコーン(缶)、キャベツ、きゅうり、しょうが、しめじ                | 水、塩、パプリカ、白ワイン、こしょう、トマトピューレ、トマトケチャップ、酢、バジル、鶏ガラ、ローリエ、酒、濃口醤油                          | 843             | 27.5         |  |
| 14<br>木 | <b>【郷土料理】東京都</b><br>深川飯 肉じゃが いわしのつみれ汁                  | 牛乳  | 牛乳、あさり、油揚げ、豚肉、いわし、みそ          | 米、もち米、油、三温糖、こんにやく、じゃが芋、でん粉            | ごぼう、糸みつば、玉ねぎ、人参、さやいんげん、しょうが、大根、干住ねぎ                     | 水、酒、塩、濃口醤油、だし昆布、みりん、かつお節(だし)   | 804             | 29.2         |  |
| 15<br>金 | ムロアジのマーボー丼 ニラ玉スープ 白菜ときゅうりの浅漬け                          | 牛乳  | 牛乳、むらぎ、豚肉、豆腐、みそ、八丁みそ、豆腐、鶏卵    | 米、油、でん粉、ごま油                           | にんにく、しょうが、長ねぎ、たけのこ、ら、玉ねぎ、人参、しめじ、白菜、きゅうり                 | 水、みりん、酒、トウモロコシジャンテナ、ジンジャー、濃口醤油、かつお節(だし)、薄口醤油、塩                                     | 849             | 35.1         |  |
| 18<br>月 | <b>【旬の食材】柿</b><br>みそピザトースト ポトフ 柿                       | 牛乳  | 牛乳、ベーコン、みそ、ピザチーズ、鶏肉、大豆        | 食パン、油、マヨネーズ、じゃが芋                      | 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、柿                     | 塩、こしょう、鶏ガラ、水、ローリエ、薄口醤油   | 800             | 30.7         |  |
| 19<br>火 | <b>食育の日 和食献立</b><br>ご飯 カツオのいそべ揚げ 糸寒天のごま酢和え 玉ねぎと油揚げのみそ汁 | 牛乳  | 牛乳、かつお、青のり、寒天、油揚げ、みそ          | 米、でん粉、油、上白糖、白ごま                       | しょうが、人参、きゅうり、もやし、玉ねぎ、干住ねぎ                               | 水、酒、濃口醤油、みりん、酢、かつお節(だし)、だし昆布   | 965             | 37.7         |  |
| 20<br>水 | <b>【世界の料理】スペイン</b><br>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、鶏肉、いか、えび、あさり、ヨーグルト         | 米、オリーブ油、じゃが芋、ごま油、グラニュー糖               | にんにく、人参、玉ねぎ、赤ピーマン、小松菜、みかん、缶、バナナ、缶、黄桃缶                   | 水、サフラン、白ワイン、塩、こしょう、鶏ガラ、薄口醤油  | 864             | 28.3         |  |
| 21<br>木 | <b>【郷土料理】和歌山県</b><br>サバ飯 切り干し大根の煮物 もやしの梅じょうゆ和え         | 牛乳  | 牛乳、さば、ちくわ、生揚げ                 | 米、油、三温糖、上白糖                           | しょうが、ごぼう、干しいたげ、こねぎ、切干し大根、人参、もやし、さやいんげん、梅干し              | 水、酒、濃口醤油、みりん、かつお節(だし)、薄口醤油、塩   | 820             | 30.7         |  |
| 22<br>金 | ひじきの炊き込みご飯 豚汁 ミルクくすもち                                  | 牛乳  | 牛乳、鶏肉、油揚げ、ひじき、豚肉、豆腐、みそ、牛乳、きな粉 | 米、もち米、油、三温糖、こんにやく、じゃが芋、でん粉、上白糖、グラニュー糖 | 人参、ごぼう、大根、長ねぎ   | 水、酒、塩、濃口醤油、だし昆布、みりん、だし、煮干し   | 849             | 28.2         |  |
| 25<br>月 | わかめご飯 いかのオイル焼き けんちん汁 土佐和え                              | 牛乳  | 牛乳、わかめ、いか、豆腐、油揚げ、鰹削り節         | 米、油、こんにやく、じゃが芋、ごま油                    | ごぼう、人参、大根、長ねぎ、白菜、もやし、小松菜                                | 水、塩、こしょう、酒、かつお節(だし)、薄口醤油、濃口醤油  | 732             | 30.9         |  |
| 26<br>火 | <b>【旬の食材】さつまいも</b><br>和風スパゲティ 海そうサラダ スイートポテト           | 牛乳  | 牛乳、鶏肉、り、海藻ミックス、生クリーム、鶏卵       | スパゲティ、オリーブ油、油、でん粉、上白糖、ごま油、さつま芋、バター    | にんにく、しょうが、玉ねぎ、人参、しめじ、長ねぎ、キャベツ、きゅうり、大根                   | 酒、塩、こしょう、水、濃口醤油、とうがらし、酢  | 808             | 26.0         |  |
| 27<br>水 | <b>【郷土料理】山形県</b><br>ご飯 サケのすだち焼き いも煮 こんにやくサラダ           | 牛乳  | 牛乳、さけ、豚肉                      | 米、三温糖、里芋、こんにやく、油、ごま油、上白糖、白ごま          | すだち、人参、長ねぎ、しめじ、もやし、きゅうり                                 | 水、塩、こしょう、白ワイン、かつお節(だし)、濃口醤油、酢  | 811             | 39.5         |  |
| 28<br>木 | ご飯 揚げごぼう 野菜のナムル 春雨と豆腐の中華スープ                            | 牛乳  | 牛乳、鶏肉、大豆、豆腐                   | 米、でん粉、ごま油、三温糖、ごぼうの皮、油、春雨              | にんにく、しょうが、キャベツ、長ねぎ、ら、小松菜、人参、もやし、えのき、白菜、チンゲンサイ           | 水、塩、濃口醤油、酢、酒、ラー油、鶏ガラ、こしょう、薄口醤油   | 872             | 26.6         |  |
| 29<br>金 | <b>ハロウィンメニュー</b><br>ソフトフランスパン ポテトのホワイトグラタン パンプキンポタージュ  | 牛乳  | コーヒ、牛乳、鶏肉、牛乳、チーズ、生クリーム        | ソフトフランスパン、油、バター、薄力粉、じゃが芋              | 玉ねぎ、しめじ、ほうれん草、しょうが、かぼちゃ                                 | 塩、こしょう、鶏ガラ、水、ベイリーフ   | 830             | 31.0         |  |

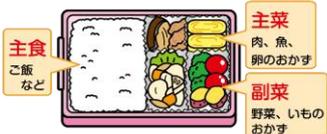
◎ 食材料購入等により、献立を変更することがあります。  
◎ 毎月19日は食育(19)の日です。この日は、国産食材を使った和食献立が登場します。

## 安全・おいしい! お弁当作りのポイント

秋は、お弁当を持って出かける機会が増える季節です。以下のポイントを参考に、親子で一緒にお弁当作りに挑戦してみませんか?

### 栄養バランスを考える

主食・主菜・副菜をそろえましょう。



主食3: 主菜1: 副菜2の割合で詰めると、栄養バランスが整いやすくなります。

出典: NPO 法人 食生態学実践フォーラム「3・1・2弁当箱法」

- 赤・緑・黄色の食材を使うと、彩りがよくなる。
- 味つけや調理法が偏らないようにする。

### ◆ 特別栽培果物 ◆

※農薬をなるべく使わずに育てた果物

- りんご(秋映) 長野県
- 柿(平種なし) 和歌山県・奈良県