

# 9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 血や肉にちなむ	黄の仲間 エネルギーにちなむ	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月	<b>2学期 給食開始</b> ご飯 豚肉と厚揚げのみそ炒め じゃがもち汁	牛乳	飲用牛乳、豚肉、生揚げ、赤みそ、八丁みそ	米、油、上白糖、でん粉、じゃが芋	しょうが、にんにく、人参、玉ねぎ、キャベツ、ピーマン、大根、江戸菜、長ねぎ	水、酒、濃口醤油、みりん、トウモロコシ、油、酢、しょう油、オリーブオイル、スターソース、鶏がら、薄口醤油、塩、薄口醤油	814	34.0
5月	<b>【世界の料理】 シンガポール</b> 海南鶏飯 ビーフンとベーコンのソテー 卵と野菜のナンブラスープ	牛乳	飲用牛乳、鶏肉、ベーコン、鶏卵	米、油、ごま油、三温糖、ビーコン、でん粉	しょうが、長ねぎ、人参、玉ねぎ、キャベツ、にら、白菜、えのき、チンゲンサイ	水、だし汁、塩、酒、白こしょう、濃口醤油、酢、こしょう、オリーブオイル、スターソース、鶏がら、薄口醤油、ナンブラスープ	810	30.5
<b>★学校図書館とコラボ★ 「世界の市場」(河出書房新社)より 9月の紹介国は中国です</b>								
6月	<b>【世界の料理】 中国</b> チンジャオロース丼 広東スープ 巨峰	牛乳	飲用牛乳、豚肉、鶏肉、豆腐、いか	米、油、上白糖、でん粉、ごま油	にんにく、しょうが、玉ねぎ、たけのこ、ピーマン、黄ピーマン、赤ピーマン、人参、白菜、江戸菜、長ねぎ、巨峰	水、酒、濃口醤油、塩、こしょう、オリーブオイル、鶏がら、白ワイン、薄口醤油	774	32.8
7月	<b>【旬の食材】 さつまいも、りんご</b> カレーうどん 大学芋 ★りんご(つがる)	牛乳	飲用牛乳、豚肉、油揚げ	うどん、三温糖、でん粉、揚げ油、さつまいも、水、あめ	人参、玉ねぎ、しめじ、長ねぎ、江戸菜、りんご	鹽、だし、昆布、水、みりん、塩、濃口醤油、カレー粉	965	20.2
8月	<b>【行事食】 重陽の節句(9/9)</b> 豆菜飯 菊花蒸し なすと冬瓜のみそ汁	牛乳	飲用牛乳、いか、ハム、鶏卵	米、三温糖、白ごま、パン粉、ごま油、でん粉	小松菜、しょうが、長ねぎ、干しだけ、ホーロー、コンナ、すず、冬瓜、オクラ	水、酒、濃口醤油、だし、昆布、みりん、薄口醤油、こしょう、紙小判、鹽、だし	834	31.1
11月	ご飯 いかのチリソース 春雨サラダ かきたま汁	牛乳	飲用牛乳、いか、ハム、鶏卵	米、でん粉、揚げ油、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、もやし、江戸菜	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、オリーブオイル、からし(粉)、鹽、だし、昆布、薄口醤油	818	29.8
12月	<b>【旬の食材】 和梨、シャインマスカット</b> はちみつレモントースト ポークシチュー ★和梨(幸水or豊水)&シャインマスカット	牛乳	飲用牛乳、豚肉、生クリーム	食パン、マーガリン、はちみつ、油、じゃが芋、上白糖、バター、薄力粉	レモン、にんにく、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、グリーンピース、梨、ぶどう	豚骨、水、ローリエ、赤ワイン、トマトケチャップ、トマトピューレ、塩、こしょう、ウスターソース	720	25.5
13月	<b>【郷土料理】 佐賀県</b> 麦ご飯 ギョロツケ ごんにやくのすだちポン酢和え だぶ	牛乳	飲用牛乳、たら、鶏肉、鶏卵、糸削り節	米、押麦、油、パン粉、でん粉、揚げ油、ごんにやく、ごま油、三温糖、里芋、麩	キャベツ、玉ねぎ、人参、もやし、きゅうり、切干し大根、すだち、ごぼう、干しいたけ	水、酒、濃口醤油、カレー粉、塩、こしょう、煎、だし、昆布、薄口醤油、みりん	864	32.2
14月	<b>【世界の料理】 スペイン</b> シーフードパエリア 青菜とじゃが芋のスープ フルーツヨーグルト	牛乳	飲用牛乳、鶏肉、いか、えび、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、玉ねぎ、赤ピーマン、人参、玉ねぎ、きゅうり、ごぼう、みかん、缶、パン、缶詰、カカオ、ルーツ(橋、りんご、洋梨)	だし汁、サフラン(粉)、白ワイン、スターメック(粉)、塩、こしょう、鶏がら、水、薄口醤油	740	25.8
<b>前期給食委員2年生考案献立 ～秋の食材～</b>								
15月	秋刀魚(さんま)の混ぜご飯 豚汁 スイートポテト	牛乳	飲用牛乳、油揚げ、さんま、豚肉、豆腐、赤みそ、白みそ、生クリーム、鶏卵	米、上白糖、でん粉、揚げ油、三温糖、ごま油、ごんにやく、じゃが芋、さつまいも、バター	人参、干しいたけ、しめじ、えのき、しょうが、玉ねぎ、ごぼう、大根、長ねぎ	水、酒、濃口醤油、だし、昆布、みりん、だし、煮干し、アルミ舟型	879	24.8
18月	<b>敬老の日</b>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> <b>15日(金)は前期給食委員の2年生が考えた旬の献立です。彩りや見た目も工夫したので、ぜひ食べてね!</b> </div>						
19月	<b>【行事食】 食育(19)の日</b> ご飯 じゃこと昆布のふりかけ ホキのBBQソース 和風サラダ 豆乳入りみそ汁	牛乳	飲用牛乳、しらす、糸削り節、塩昆布、ホキ、ハム、豆腐、油揚げ、豆乳、赤みそ、白みそ	米、白ごま、三温糖、油、ごま油	にんにく、玉ねぎ、キャベツ、江戸菜、人参、きゅうり、ごぼう、しめじ、白菜、長ねぎ	水、酢、みりん、濃口醤油、塩、こしょう、酒、トマトケチャップ、ウスターソース、からし(粉)、白こしょう、鹽、だし、昆布	801	35.3
20月	<b>【旬の食材】 青切みかん</b> カレーライス なんでも千切りサラダ ★青切みかん	牛乳	飲用牛乳、豚肉、ひじき	米、油、じゃが芋、バター、薄力粉	にんにく、しょうが、人参、玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、大根、江戸菜、レモン、温州みかん	水、赤ワイン、カレー粉、豚骨、塩、ウスターソース、濃口醤油、酢	832	25.7
21月	ムロアジのマーボー丼 ワンタンスープ 野菜のピクルス	牛乳	飲用牛乳、むろあじ、豚肉、豆腐、赤みそ、八丁みそ、豚肉	米、油、でん粉、ごま油、ワンタン、上白糖	にんにく、しょうが、長ねぎ、たけのこ、人参、玉ねぎ、もやし、江戸菜、きゅうり	水、みりん、酒、トウモロコシ、だし汁、めん、三温糖、濃口醤油、酢、しょう油、オリーブオイル、からし(粉)、ローリエ、とうがらし	853	36.7
22月	豚肉と高野豆腐の甘酢あんかけ丼 もやしのピリ辛和え 果肉入りアップルゼリー	牛乳	飲用牛乳、豚肉、高野豆腐、生揚げ、寒天	米、三温糖、揚げ油、でん粉、ごま油、上白糖	人参、玉ねぎ、たけのこ、干しいたけ、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、きゅうり、もやし、りんご、ジュース、りんご缶	水、濃口醤油、酢、酒、塩、ラー油、ゼリーカップ	918	31.7
25月	ご飯 鯖(さば)のみそ煮 野菜の香味じょうゆ和え けんちん汁	牛乳	飲用牛乳、さば、赤みそ、わかめ、豆腐、油揚げ	米、三温糖、でん粉、ごま油、白ごま、ごんにやく、じゃが芋	しょうが、キャベツ、きゅうり、長ねぎ、にんにく、ごぼう、人参、大根	水、酒、みりん、だし、だし、昆布、濃口醤油、鹽、だし、薄口醤油	861	30.1
26月	パンダラタン ポトフ ミルクゼリー桃ソース	牛乳	飲用牛乳、いか、牛乳、生クリーム、チーズ、鶏肉、大豆、アガー	食パン、オリーブ油、バター、油、薄力粉、じゃが芋、上白糖	にんにく、玉ねぎ、しょうが、人参、キャベツ、しめじ、黄桃缶	塩、こしょう、白ワイン、だし汁、アルミ、オリーブオイル、からし、ローリエ、薄口醤油、ゼリーカップ	774	34.5
27月	<b>【行事食】 十五夜(9/29)</b> 芋栗ご飯 ししやのみそ揚げ お月見汁 みたらし団子	牛乳	飲用牛乳、ししや、青のり、かまぼこ、豆腐	米、もち米、むき栗、さつまいも、でん粉、揚げ油、里芋、白玉粉、三温糖	人参、大根、しめじ、江戸菜	水、酒、濃口醤油、鹽、だし、昆布、薄口醤油、ゼリーカップ	862	26.6
28月	<b>給食試食会</b> ナシゴレン 春雨とテンゲン菜の中華スープ パナナルンビア	牛乳	飲用牛乳、鶏肉、えび	米、油、春雨、ごま油、揚げ油、春巻きの皮(生)、粉糖	にんにく、しょうが、玉ねぎ、赤ピーマン、ピーマン、ホーロー、人参、えのき、白菜、チンゲンサイ、バナナ	水、酒、濃口醤油、塩、こしょう、トウモロコシ、オリーブオイル、からし、鶏がら、薄口醤油	816	29.0
29月	<b>【郷土料理】 長崎県</b> ちゃんぽん 浦上そばろ カステラ	牛乳	飲用牛乳、豚肉、いか、えび、さつまいも、かまぼこ、豚肉、鶏卵、牛乳	油、中華麺、でん粉、上白糖、はちみつ、強力粉、薄力粉、中ざら糖	しょうが、玉ねぎ、人参、たけのこ、干しいたけ、もやし、キャベツ、ごぼう	豚骨、鶏がら、水、酒、濃口醤油、オリーブオイル、塩、こしょう、みりん、ベーキングパウダー	771	35.6

◎ 天候或使用食材の入荷状況等により、献立を変更することがあります。  
 ◎ ★は特別栽培農産物(化学肥料や農薬の使用を減らして育てられたもの)を表しています。

## 十五夜と行事食



十五夜は昔の暦で8月15日の夜のことで(現在の暦では9月～10月初旬ごろ)。「中秋の名月」ともい、1年で最も月がきれいに見えることから、月を眺めるお月見の風習があります。ちょうど、農作物の収穫時期に当たるため、季節の野菜や果物などを供出し、収穫に感謝する意味もあります。今年の十五夜は9月29日(金)です。高松中では2、3年生の学校行事と重複しているため、9月27日(水)に十五夜メニューを食べます。お楽しみに!

## ◆特別栽培農産物◆

- りんご(つがる) 長野県、青森県
- 和梨(幸水or豊水) 長野県
- 青切みかん 熊本県