

10月 学校給食献立表



港区立高松中学校

3年生振替休日



特別支援学級
合同運動会



10月10日
目的支援デー



日曜	献立名	献立物	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 エネルギーになる	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)
2	【郷土料理】長野県 野沢菜のそぼろ丼 きのこと汁 おやき		牛乳 飲用牛乳、鶏肉、大豆、赤みそ、白みそ	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、江戸菜、長ねぎ、かぼちゃ	水だし汁、酒、塩、みりん、濃口醤油、鰹だし、昆布、ベーキングパウダー	811	28.2
3	【旬の食材】和梨 あんかけチャーハン いももち ★和梨		牛乳 飲用牛乳、豚肉	米油、でん粉、ごま油、じゃが芋、揚げ油、上白糖	にんにく、しょうが、長ねぎ、ホールコーン、人参、たけのこ、大根、干しいたけ、梨	水、酒、塩、濃口醤油、鶏がら、こしょう、みりん	817	23.1
4	【旬の食材】すだち ご飯 シルバー（銀ひらす）のすだち焼き カリカリサラダ 具だくさんみそ汁		牛乳 飲用牛乳、ひらまさ、油揚げ、豆腐、赤みそ、白みそ	米油、ごま油、上白糖、こんにゃく、じゃが芋	すだち、キャベツ、人参、きゅうり、ごぼう、大根、江戸菜、長ねぎ	水、塩、こしょう、白ワイン、紙小判、濃口醤油、酢、鰹だし、だし昆布	745	34.4
5	【郷土料理】岐阜県 友禅ご飯 れんこんの香り揚げ 里芋の根菜汁		牛乳 飲用牛乳、鶏肉、鶏卵、のり、青のり、油揚げ	米油、三温糖、薄力粉、でん粉、揚げ油、里芋	しょうが、人参、みつば、れんこん、ごぼう、大根、大根葉、長ねぎ	水、酒、塩、濃口醤油、薄口醤油、酢、ベーキングパウダー、鰹だし、だし昆布	810	27.4
6	チーズパン チキンピカタ マカロニサラダ コーンクリームスープ		牛乳 飲用牛乳、鶏肉、チーズ、鶏卵、ベーコン、牛乳	チーズパン、マカロニ、マヨネーズ、上白糖、薄力粉、バター	人参、きゅうり、玉ねぎ、ホールコーン、クリームコーン	塩、こしょう、白ワイン、パセリ、紙小判、トマケ、チャップ、スターソース、赤ワイン、酢、白こしょう、鶏がら、水	770	37.5
9	スポーツの日							
10	★商店街「赤坂見附パール デルソーレ」とコラボ★ 今井寿シェフの特製ポロネーゼ							
10	今井寿シェフの特製ポロネーゼ バーニャカウダーのインサラータ 果肉入りブルーベリーヨーグルト		牛乳 飲用牛乳、牛乳、豚肉、チーズ、アンチョビ、牛乳、ヨーグルト	ペンネ、オリーブ油、でん粉、グラニュー糖	玉ねぎ、しょうが、ブロッコリー、キャベツ、きゅうり、にんにく、ブルーベリー	塩、こしょう、トマトソース、水、鶏がら、赤ワイン	772	39.5
11	【旬の食材】りんご 親子丼 江戸菜のお浸し ★りんご		牛乳 飲用牛乳、鶏肉、鶏卵	米、でん粉、三温糖	玉ねぎ、みつば、江戸菜、人参、白菜、りんご	水、鰹だし、だし汁、酒、みりん、塩、濃口醤油	786	29.4
12	ご飯 揚げぎょうざ 大豆もやしのナムル 豆腐とわかめのスープ		牛乳 飲用牛乳、豚肉、大豆、わかめ、豆腐	米、でん粉、ごま油、ぎょうざの皮、揚げ油、三温糖、薄力粉	にんにく、しょうが、キャベツ、長ねぎ、にら、大豆もやし、江戸菜、人参	水、塩、濃口醤油、酢、ラー油、酒、鰹だし、だし昆布、薄口醤油	812	27.9
13	【旬の食材】さつまいも ひじきの炊き込みご飯 切り干し大根ときゅうりのごま酢和え さつま汁		牛乳 飲用牛乳、鶏肉、大豆、ひじき、赤みそ、白みそ	米油、三温糖、上白糖、白ごま、さつま芋、こんにゃく	しょうが、玉ねぎ、人参、えのき、長ねぎ、切り干し大根、きゅうり、大根、長ねぎ	水、酒、塩、濃口醤油、だし、昆布、みりん、だし汁、酢、鰹だし	772	27.7
16	合唱コンクール特別時程開始(9/16～9/27)							
16	ご飯 マーボー厚揚げ ふわたまスープ		牛乳 飲用牛乳、生揚げ、豚肉、赤みそ、八丁みそ、鶏卵	米油、三温糖、でん粉、じゃが芋	トマト、にんにく、しょうが、長ねぎ、玉ねぎ、人参、ズッキーニ、オクラ	水、トウバンジャン、白こしょう、テンメシジャン、酒、濃口醤油、塩、だし汁、鶏がら、パセリ	795	30.8
17	★学校図書館とコラボ★「世界の市場」(河出書房新社)より 10月の紹介国はハンガリーです							
17	【世界の料理】ハンガリー きなこ揚げパン グヤーシュ パプリカサラダ		牛乳 飲用牛乳、牛乳、大豆、鶏肉、生クリーム	コッペンパン、揚げ油、グラニュー糖、油、じゃが芋、バター、薄力粉	にんにく、人参、玉ねぎ、トマト、セロリ、赤ピーマン、黄ピーマン、キャベツ、きゅうり	塩、紙ナフキン、赤ワイン、カレー粉、トマトピューレ、中濃ソース、こしょう、パプリカ、豚骨、水、ローリエ、酢	743	28.0
18	【郷土料理】山口県 ご飯 鶏肉のみかんソース じゃことおかかの和え物 けんちょう		牛乳 飲用牛乳、鶏肉、しらさぎ、糸揚げ、鶏、豆腐、鶏肉、ちくわ、油揚げ	米、三温糖、上白糖、油、こんにゃく	しょうが、みかん、缶もやし、人参、江戸菜、大根、干しいたけ、菜、長ねぎ	水、塩、濃口醤油、酒、酢、だし汁、鰹だし	787	33.9
19	【郷土料理】和歌山県 鯖(さば)飯 カリカリ梅和え うずみ		牛乳 飲用牛乳、さば、鶏肉、豆腐	米油	しょうが、ごぼう、干しいたけ、こねぎ、キャベツ、きゅうり、梅干し、人参、大根、大根葉、ゆず	だし汁、酒、みりん、濃口醤油、塩、鰹だし、だし昆布、水、薄口醤油	729	28.2
20	【旬の食材】柿 酢鶏丼 大根サラダ ★柿		牛乳 飲用牛乳、鶏肉	米油、三温糖、ごま油、揚げ油、でん粉、じゃが芋、上白糖	人参、たけのこ、干しいたけ、玉ねぎ、ピーマン、しょうが、大根、きゅうり、柿	水、濃口醤油、塩、酢、トマトケチャップ、酒	800	21.6
23	ご飯 豚肉のすき焼き きゅうりとわかめの酢の物		牛乳 飲用牛乳、豚肉、焼き豆腐、わかめ	米油、三温糖、こんにゃく、上白糖	干しいたけ、白菜、長ねぎ、春菊、きゅうり	水、酒、みりん、濃口醤油、酢、塩	747	32.0
24	豚キムチ丼 ニラ玉スープ マスカットゼリー		牛乳 飲用牛乳、豚肉、赤みそ、豆腐、鶏卵、寒天	米、ごま油、上白糖、でん粉	にんにく、玉ねぎ、長ねぎ、にら、もやし、キムチ、人参、しめじ、マスカットジュース	水、酒、濃口醤油、コチュジャン、トウバンジャン、ソース、オリーブオイル、スターソース、塩、鶏がら、薄口醤油、ゼリー、カップ	791	31.5
25	ご飯 モウカサメの竜田揚げ ほうれん草のいそ和え 呉汁		牛乳 飲用牛乳、さめ、のり、鶏肉、豆腐、赤みそ、白みそ、大豆	米、でん粉、揚げ油、じゃが芋	しょうが、にんにく、白菜、えのき、ほうれん草、ごぼう、人参、大根、長ねぎ	水、濃口醤油、酒、だし汁、鰹だし、だし昆布	788	33.9
26	ソース焼きそば フライドポテト フルーツポンチ		牛乳 飲用牛乳、豚肉、青のり	中華麺、油、揚げ油、じゃが芋、グラニュー糖	にんにく、人参、玉ねぎ、キャベツ、もやし、みかん、缶、黄桃、缶、パイナップル	酒、塩、こしょう、中濃ソース、ウスターソース、白こしょう、水、白ワイン、サイダー	749	26.2
27	【郷土料理】高知県 カツオ飯 ゆずぼん酢のジュレサラダ 白菜の生姜汁		牛乳 飲用牛乳、かつお、のり、アガー、白みそ	米、でん粉、揚げ油、三温糖、上白糖、ごま油	しょうが、赤ピーマン、黄ピーマン、キャベツ、きゅうり、ゆず、人参、白菜、えのき、江戸菜	水、酒、濃口醤油、みりん、だし汁、鰹だし、塩、酢、だし昆布	744	30.0
28	合唱コンクール応援メニュー							
28	雑穀ライス ビーフカレー キャベツフレンチ		牛乳 牛乳、ヨーグルト、牛肉	上白糖、米、雑穀米、油、じゃが芋、バター、薄力粉	マンゴー、ジュース、にんにく、しょうが、セロリ、人参、玉ねぎ、りんご、キャベツ、きゅうり、ホールコーン	湯水、赤ワイン、カレー粉、豚骨、塩、ウスターソース、濃口醤油、ターメリック(粉)、カルダモン(粉)、クミン(粉)、酢、こしょう、からし(粉)	877	25.4
30	振替休日							
31	【ハロウィンメニュー】 ご飯 かぼちゃコロツケ ゆず大根 ハリハリみそ汁		牛乳 飲用牛乳、豚肉、鶏卵、油揚げ、白みそ	米油、マッシュポテト、薄力粉、パン粉、揚げ油	玉ねぎ、かぼちゃ、白菜、水菜、大根、きゅうり、人参、ゆず	水、塩、こしょう、中濃ソース、鰹だし、だし昆布	853	25.4

◎ 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)で



食欲の秋！
旬の野菜や魚、果物が
たくさん登場するよ！

◆特別栽培農産物◆

- 和梨(南水) 長野県
- りんご(シナノスイート) 長野県
- 柿(平種なし) 和歌山県・奈良県

南水は甘くて果汁がもいので、とってもジューシー！
シナノスイートは、長野県りんご三兄弟の1つで、蜜がたっぷり！

実りの秋・食欲の秋 旬の味覚を楽しもう！



5つの基本味と代表的な食べ物

