

# 11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	黄の仲間 エネルギーにちな	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)
1	ご飯 豚肉の生姜焼き 野菜炒め 具汁	牛乳	飲用牛乳、豚肉、鶏肉、豆腐、赤みそ、白みそ、大豆	米、油、三温糖、でん粉、ごま油、じゃが芋	にんにく、しょうが、玉ねぎ、人参、キャベツ、しめじ、もやし、ごぼう、大根	水、酒、濃口醤油、酒、みりん、塩、こしょう、鰹だし、だし昆布	772	39.7
水	開校記念日*	牛乳	飲用牛乳、鶏肉、鶏卵、白いんげん豆	丸パン、でん粉、揚げ油、こんにゃく、油、ごま油、上白糖、じゃが芋	しょうが、にんにく、人参、もやし、きゅうり、玉ねぎ、キャベツ、みかん	濃口醤油、酒、塩、酢、鶏がら、水、ローリエ、白ワイン、こしょう、薄口醤油	779	33.5
木	丸パン かしのこはく揚げ こんにゃくサラダ 白いんげん豆と野菜のスープ ★みかん	牛乳						
金	文化の日							
6	【旬の食材】 たら、ゆず ご飯 鱈(たら)の幽庵(ゆうあん)揚げ ツナサラダ 豆乳入りみそ汁	牛乳	飲用牛乳、たら、ツナ、豆腐、油揚げ、豆乳、赤みそ、白みそ	米、上白糖、でん粉、揚げ油、油	ゆず、キャベツ、もやし、小松菜、きゅうり、人参、レモン、ごぼう、しめじ、白菜、江戸菜	水、酒、薄口醤油、みりん、塩、こしょう、濃口醤油、酢、鶏がら、しょう油、だし昆布、薄口醤油	847	33.3
7	【旬の食材】 りんご(シナゴールド) チャーハン 春雨とチンゲン菜のナンブラスープ ★りんご	牛乳	飲用牛乳、豚肉、鶏卵、鶏肉、豆腐	米、油、春雨、ごま油	人参、玉ねぎ、ピーマン、干しいたけ、長ねぎ、しょうが、えのき、白菜、チンゲンサイ、りんご	水、酒、塩、こしょう、濃口醤油、酢、鶏がら、白こしょう、薄口醤油、ナンブラー	759	27.3
8	【行事食】 い(11)歯(8)の日 じゃこわかめご飯 鯉(かつお)のいそべ揚げ カミミサラダ 根菜汁	牛乳	飲用牛乳、ちりめんじゃこ、わかめ、かつお、青のり、いか、赤みそ、白みそ	米、でん粉、揚げ油、上白糖、油、さつま芋	しょうが、切干し、大根、きゅうり、人参、ごぼう、大根、大根、菜れんこん	水、酒、濃口醤油、みりん、だし、汁、酢、からし(粉)、鰹だし、だし昆布	856	36.0
9	かまぼこ丼 糸寒天のごま酢和え かきたま汁	牛乳	飲用牛乳、豚肉、かまぼこ、糸寒天、油揚げ、鶏卵	米、油、こんにゃく、でん粉、白ごま、上白糖、白ごま	しょうが、人参、玉ねぎ、きゅうり、もやし、江戸菜	水、酒、濃口醤油、みりん、酢、鰹だし、だし昆布、薄口醤油、塩	741	31.4
10	【行事食】 11/11は鮭の日 鮭茶漬け 大根のそぼろ煮 キャロットゼリー	牛乳	飲用牛乳、さけ、のり、鶏肉、生揚げ、寒天	米、油、上白糖、でん粉	こねぎ、しょうが、玉ねぎ、人参、大根、オレンジジュース	水、酒、だし、薄口醤油、酒、濃口醤油、みりん、だし、汁、ゼリー、カップ	827	32.1
13	ご飯 豚肉と厚揚げのみそ炒め 卵ともやしの中華スープ	牛乳	飲用牛乳、豚肉、生揚げ、赤みそ、八丁も、豆腐、鶏卵	米、油、上白糖、でん粉、ごま油	しょうが、にんにく、人参、玉ねぎ、キャベツ、ピーマン、もやし、江戸菜	水、酒、濃口醤油、みりん、トウモロコシ、チリメン、スターソース、中濃ソース、酢、こしょう、薄口醤油	803	37.4
14	魚介と野菜のかき揚げ丼 土佐和え じゃがいもと油揚げのみそ汁	牛乳	飲用牛乳、いか、えび、ちくわ、糸削り節、油揚げ、赤みそ、白みそ	米、さつま芋、薄力粉、コーンスターチ、揚げ油、上白糖、じゃが芋	ごぼう、水菜、大根、白菜、もやし、江戸菜、玉ねぎ、えのき	水、白ワイン、塩、濃口醤油、みりん、酒、鰹だし、だし昆布	819	24.0
15	スパゲティミートソース グリーンサラダ フルーツゼリー	牛乳	飲用牛乳、豚肉、チーズ、寒天	スパゲティ、オリーブ油、上白糖、油	にんにく、しょうが、セロリ、人参、玉ねぎ、マッシュルーム、トマト、塩、ほうれん草、キャベツ、きゅうり、りんご、ジュース、みかん、缶、黄桃缶、パン缶	水、塩、赤ワイン、こしょう、トマト、ケチャップ、マッシュルーム、スターソース、中濃ソース、酢、ゼリー、カップ	786	31.5
★学校図書館とコラボ★「世界の市場」(河出書房新社)より 10月の紹介国はモロッコです								
16	【世界の料理】 モロッコ キャロットバターライス レモンチキンタジン モロッカンサラダ ハリラスープ	牛乳	飲用牛乳、鶏肉、ひよこ豆	米、バター、でん粉、揚げ油、オリーブ油、じゃが芋	人参、レモン、にんにく、しょうが、きゅうり、トマト、玉ねぎ、ホールコーン、セロリ、トマト缶	水、塩、白ワイン、こしょう、ターメリック(粉)、クミン(粉)、チリパウダー、シナモン、パセリ、酢、リアンダー、鶏がら、ローリエ	887	32.5
17	【旬の食材】 五郎島金時(石川県) 鰯(いわし)のかば焼き丼 江戸菜の甘じょうゆ和え 金時汁	牛乳	飲用牛乳、いわし、赤みそ、白みそ	米、でん粉、揚げ油、上白糖、さつま芋、こんにゃく	しょうが、人参、江戸菜、もやし、大根	水、酒、濃口醤油、酒、みりん、鰹だし、だし昆布	810	27.8
20	【旬の食材】 早香(みかん×ボンカン) マーボーライス もやしのナムル ★早香	牛乳	飲用牛乳、豆腐、豚肉、赤みそ、八丁みそ	米、油、ごま油、上白糖、でん粉	にんにく、しょうが、人参、長ねぎ、にら、江戸菜、もやし、早香	水、酒、濃口醤油、テンメンジャン、トウバンジャン、ラー油	801	30.8
21	バターチキンカレー 海そうサラダ グレーゼリー	牛乳	飲用牛乳、鶏肉、ヨーグルト、生クリーム、牛乳、海草ミックス、寒天	米、油、三温糖、バター、上白糖、ごま油	にんにく、しょうが、玉ねぎ、マト、塩、キャベツ、きゅうり、人参、大根、ぶどうジュース	水、カレー粉、鶏がら、トマト、ケチャップ、濃口醤油、みりん、塩、中濃ソース、酢、ゼリー、カップ	909	28.2
22	【旬の食材】 柿(庄内柿) 中華丼 大根サラダ ★柿	牛乳	飲用牛乳、豚肉、いか、えび、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、干しいたけ、白菜、チンゲンサイ、長ねぎ、大根、きゅうり、柿	水、酒、鶏がら、白ワイン、塩、こしょう、濃口醤油、オイスターソース、酢	750	30.0
23	「和食：日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されてから、今年(2023年)で10周年を迎えます。「和食」を味わいましょう	勤労感謝の日						
24	【郷土料理】 奈良県 色ご飯 鯖(さば)の竜田揚げ 野菜の香味じょうゆ和え 飛鳥汁	お茶	油揚げ、さば、白みそ、牛乳、わかめ	米、三温糖、でん粉、揚げ油、ごま油、白ごま	人参、ごぼう、たけのこ、干しいたけ、しょうが、大根、白菜、えのき、江戸菜、キャベツ、きゅうり、長ねぎ、にんにく	緑茶、水、酒、塩、濃口醤油、だし昆布、みりん、酢、鰹だし、薄口醤油	729	25.9
27	【旬の食材】 きのこと類、さつま芋 きのこご飯 冬野菜のみそ汁 大学芋	牛乳	飲用牛乳、鶏肉、油揚げ、白みそ	米、油、上白糖、揚げ油、さつま芋、三温糖、水あめ	ごぼう、人参、干しいたけ、しめじ、えのき、まいたけ、キャベツ、江戸菜	水、酒、塩、濃口醤油、だし昆布、みりん、鰹だし	806	22.8
28	【旬の食材】 りんご(サンふじ) 鶏とごぼうのピラフ キャロットポタージュ ★りんご	牛乳	飲用牛乳、鶏肉、鶏卵、牛乳、生クリーム	米、バター、ごま油、油、じゃが芋	人参、しょうが、ごぼう、さやいんげん、玉ねぎ、ホールコーン、りんご	水、塩、白ワイン、こしょう、酢、鶏がら	723	25.1
29	【旬の食材】 里芋、なめこ ご飯 里芋のすき焼きクロック 江戸菜のお浸し 豆腐となめこのみそ汁	牛乳	飲用牛乳、豚肉、豆腐、赤みそ、白みそ	米、じゃが芋、里芋、油、マッシュポテト、こんにゃく、上白糖、薄力粉、パン粉、揚げ油	しょうが、人参、キャベツ、もやし、なめこ、江戸菜	水、塩、こしょう、酒、濃口醤油、みりん、だし、汁、鰹だし、だし昆布	811	26.2
30	高野豆腐のそぼろご飯 もやしの梅じょうゆ和え ためぎ汁	牛乳	飲用牛乳、鶏肉、高野豆腐、赤みそ、白みそ	米、油、三温糖、ごま油、こんにゃく、じゃが芋、上白糖	しょうが、人参、ごぼう、大根、もやし、さやいんげん、梅干し	水、酒、みりん、濃口醤油、だし、汁、鰹だし、だし昆布	781	32.4

◎ 天候や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。

## ふるさとの食文化を知ろう!

### 日本の伝統的な発酵食品

しょうゆ みそ 酢 酒 みりん 漬物 納豆 塩辛 かつお節

### 各地に伝わる発酵食品の一例

- ◆ 漬物 (野菜を調味料、めか、麹などに漬け込んだもの)  
岩手県・金沢県/京都府・すくき漬/鹿児島県・山形県
- ◆ なれずし (魚介類にご飯を混ぜて発酵させたもの)  
北海道・いすし/滋賀県・いなすし/和歌山県・さばのなれずし
- ◆ 魚置 (魚介類を原料としたしょうゆ)  
秋田県・しよつろ/石川県・いしる/富山県・いかなごしょうゆ

ふるさとの食文化を調べてみましょう!

### ◆特別栽培農産物◆

- みかん (極早生or早生) 熊本県、愛媛県
- りんご (シナノゴールド) 長野県
- 早香 (みかん×ボンカン) 熊本県
- 柿 (庄内柿 平種無し) 山形県
- りんご (サンふじ) 長野県