

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 血や肉にひる	黄の仲間 エネルギーにひる	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月	始業式								
3月	2学期給食開始								
火	わかめご飯 厚焼き玉子 シャキシャキサラダ 具だくさんみそ汁	牛乳	牛乳 わかめごはんの素、 鶏肉、鶏卵、豆腐、油揚げ、赤 みそ、白みそ	米、油、三温糖、上白糖、ごま 油、こんにやく、じゃが芋	玉ねぎ、人参、えのき、干しい たけ、切干し大根、もやし、 きゅうり、小松菜、ごぼう、大 根、長ねぎ	水、酒、塩、濃口醤油、だし、 酢、鰹だし、だし昆布	829	33.9	
水	シーフードパエリア 小松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、ベ ーコン、ヨーグルト	米、オリーブ油、ごま油、じゃ が芋、グラニュー糖	にんにく、玉ねぎ、赤ピーマ ン、ピーマン、人参、小松菜、み かん、塩、パイン缶、長桃缶、り んご缶、ブルーベリー	だし汁、サフラン(粉)、白ワイ ン、ターメリック(粉)、塩、こし ょうろ、鶏がら、水、薄口醤油	790	27.2	
木	ご飯 豚肉と厚揚げのみそ炒め じゃがもち汁	牛乳	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、小松菜、長ねぎ	水、酒、濃口醤油、みりん、トウ モロコシ、コチュジャン、オイ スターソース、鰹だし、だし昆 布、塩、薄口醤油	823	34.7	
金	【旬の食材】巨峰 ココア揚げパン 野菜クリーム煮 ぶどう(巨峰)	牛乳	牛乳、鶏肉、牛乳、生クリーム	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、小松菜、長ねぎ	水、酒、濃口醤油、みりん、トウ モロコシ、コチュジャン、オイ スターソース、鰹だし、だし昆 布、塩、薄口醤油	745	26.1	
9月	【行事食】重陽の節句 豆葉飯 菊花蒸し(肉団子) 冬瓜と油揚げのみそ汁	牛乳	牛乳、大豆、しらす、豚肉、鶏 肉、豆腐、鶏卵、油揚げ、赤み そ、白みそ	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 しいたけ、ホールコーン、人 参、冬瓜	水、酒、塩、濃口醤油、だし昆布、 みりん、薄口醤油、こしょう、紙 小判、鰹だし	834	30.8	
10月	【セレクト給食】デザートを選択 なすのミートソーススパゲティ 海そうサラダ	牛乳	牛乳、豚肉、海草ミックス	スパゲティ、油、上白糖、揚げ 油、ごま油	にんにく、しょうが、セロリ、玉 ねぎ、人参、トマト缶、なす、 キャベツ、きゅうり、大根	赤ワイン、塩、こしょう、トマトケ チャップ、鶏がら、塩、中濃 ソース、濃口醤油、酢	761	28.1	
火	A 果肉入りオレンジゼリー	牛乳	アガー	上白糖	オレンジジュース、みかん 缶	水、ゼリーカップ	89	0.5	
水	B ミルクコーヒーゼリー	牛乳	アガー、牛乳	上白糖		水、インスタントコーヒー、ゼ リーカップ	81	0.8	
11月	【旬の食材】サンマ、かぼちゃ サンマの炊き込みご飯 豚汁 かぼちゃの蒸しパン	牛乳	牛乳、油揚げ、さんま、豚肉、 豆腐、赤みそ、白みそ、牛乳	米、上白糖、でん粉、揚げ油、 三温糖、ごま油、こんにやく、 じゃが芋、薄力粉、油	ごぼう、人参、干しいたけ、し めじ、えのき、まいたけ、しょう が、大根、長ねぎ、かぼちゃ	水、酒、塩、濃口醤油、だし昆布、 みりん、だし、煮干し、ベーキ ングパウダー、紙巾	945	30.6	
12月	【旬の食材】梨、シャインマスカット サグチキンカレーライス じゃこサラダ 梨(豊水)&シャインマスカット	牛乳	牛乳、鶏肉、生クリーム、チ ーズ、ちりめんじゃこ、わかめ	米、油、三温糖、上白糖、ごま 油	にんにく、しょうが、玉ねぎ、 マッシュルーム、小松菜、トマ ト缶、人参、キャベツ、きゅう り、梨、ぶどう	水、赤ワイン、カレー粉、トマ トケチャップ、鶏がら、塩、中 濃ソース、マヨネーズ(粉)、コリア ンダー、ターメリック(粉)、カイ エンペッパー、酢、濃口醤油	813	29.0	
13月	ムロアジのマーボー丼 白菜としょうがのスープ 三色のピクルス	牛乳	牛乳、むらぎ、豚肉、豆腐、 赤みそ、八丁みそ	米、油、でん粉、ごま油、上白 糖	にんにく、しょうが、長ねぎ、た けのこ、人参、白菜、えの き、小松菜、きゅうり、大根	水、みりん、酒、トウモロコシ、 だし、チンメンジャン、濃口 醤油、鶏がら、塩、こしょう、 紙、ローリエ、味噌唐辛子	807	33.6	
16月	敬老の日								
17月	【行事食】十五夜 芋栗ご飯 しいやものいそべ揚げ お月見汁 みたらし団子	牛乳	牛乳、しいやも、青のり、かま ぼ、豆腐	米、もち米、き栗、さつま芋、 でん粉、揚げ油、里芋、白玉 粉、三温糖	人参、大根、しめじ、小松菜	水、酒、塩、濃口醤油、鰹だし、 だし昆布、薄口醤油、ゼリーカッ プ	863	26.6	
★図書コラボ★ 9月の紹介国は中国です									
18月	【世界の料理】中華民国(中国) ホイコーロー丼 広東(かんとん)スープ りんご	牛乳	牛乳、豚肉、赤みそ、八丁み そ、鶏肉、豆腐、いか	米、油、上白糖、ごま油、でん 粉	にんにく、しょうが、人参、たけ のこ、玉ねぎ、キャベツ、ピー マン、白菜、小松菜、長ねぎ、り んご	水、酒、テンメンジャン、トウバ ンジャン、濃口醤油、鶏がら、 塩、こしょう、薄口醤油	771	29.9	
19月	ご飯 アジのトマトチーズ焼き 青菜とコーンのソテー かきたまスープ	牛乳	牛乳、あじ、チーズ、ベーコン、 鶏卵	米、オリーブ油、揚げ油、パ ター、でん粉	玉ねぎ、にんにく、パプリカ、チ ンゲンサイ、ほうれん草、 ホールコーン、しょうが、人 参、干しいたけ、長ねぎ	水、塩、こしょう、トマトケチャ ップ、鶏がら、酒、薄口醤油	801	33.7	
20月	【世界の料理】シンガポール 海南鶏飯(ハインジーフアン) 焼きビーフン キャベツのスープ	牛乳	牛乳、鶏肉、豚肉、ベーコン	米、油、ごま油、三温糖、ビー フン	しょうが、長ねぎ、人参、玉 ねぎ、ピーマン、キャベツ、小松 菜	水、だし汁、塩、酒、白こしょう、 濃口醤油、酢、こしょう、オイ スターソース、薄口醤油、鶏が ら、パセリ、ペイリーフ(粉)	780	27.4	
23月	春分の日								
24月	バングラタン ポトフ ももソースのミルクゼリー	牛乳	牛乳、牛乳、いか、牛乳、生 クリーム、チーズ、鶏肉、大豆、 アガー	食パン、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、 アルドリッチ、血、鶏がら、水、 ローリエ、薄口醤油、ゼリー カップ	763	32.2	
25月	【郷土料理】佐賀県 麦ご飯 ギョロツク こんにやくのすだちポン酢和え だご	牛乳	牛乳、すけとうら、鶏肉、鶏 卵、糸削り節	米、押麦、油、パン粉、でん粉、 揚げ油、こんにやく、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、酢、鰹だし、だし昆布、 薄口醤油、みりん	864	32.2	
26月	【郷土料理】長崎県 / 給食試食会 鶏五目ご飯 浦上そばろ つぼ汁 手作りカステラ	牛乳	牛乳、鶏肉、油揚げ、さつま揚 げ、かまぼこ、豚肉、豆腐、鶏 卵、牛乳	米、もち米、油、上白糖、こ んにやく、はちみつ、強力粉、薄 力粉、中ざら糖	人参、ごぼう、たけのこ、干し いたけ、もやし、しょうが	水、酒、塩、濃口醤油、だし昆布、 だし汁、みりん、鰹だし、薄口 醤油、ベーキングパウダー	830	30.8	
27月	キムチチャーハン ワンタン入りスープ 白ごまプリン	牛乳	牛乳、豚肉、寒天、牛乳	米、ごま油、油、ワンタン皮、上 白糖、白ごま	人参、長ねぎ、にら、キムチ、 しょうが、玉ねぎ、もやし、小 松菜	水、塩、こしょう、濃口醤油、テ ンメンジャン、鶏がら、酒、薄口 醤油、ナンプラー、ゼリーカップ	760	28.3	
30月	【旬の食材】さつまいも、梨 カレーうどん 大学芋 梨(新高)	牛乳	牛乳、豚肉、油揚げ	うどん、三温糖、薄力粉、パ ター、揚げ油、さつま芋、水、あ め	人参、玉ねぎ、しめじ、長ねぎ、 小松菜、梨	鰹だし、だし昆布、水、みりん、 塩、濃口醤油、カレー粉	971	20.7	

◎ 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。

◆特別栽培農産物◆

- ぶどう(巨峰)
- 梨(豊水、新高)
- りんご(つがる)
- 山梨県、長野県
- 山梨県、長野県
- 青森県、長野県

給食開始日

中間者查應援メニュー

敬老の日

お月見献立

LIBRARY

3年生修学旅行・振替休日

2年生職場体験



給食委員会公式キャラクター
おむくん



給食委員会公式キャラクター



給食委員会公式キャラクター