

# 10月 学校給食献立表



港区立高松中学校



2年生区連体



特別支援学級  
合同運動会



日曜	献立名	飲み物	赤の仲間 血や肉にちる	黄の仲間 エネルギーにちる	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)
都民の日								
1								
2	【郷土料理】長野県 野沢菜のそぼろ丼 きのこ汁 おやき	牛乳	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、酒、みりん、濃口醤油、鰹だし、だし昆布、ペーキングパウダー	812	28.2
3	【旬の食材】ぶどう バターライスエビクリームソース なんでもせん切りサラダ ★ぶどう(ピオーネ)	牛乳	牛乳、鶏肉、えび、ひじき	米、バター、油、薄力粉	人参、しょうが、玉ねぎ、マッシュルーム、キャベツ、きゅうり、大根、江戸菜、レモン、ぶどう	水、白ワイン、塩、こしょう、鶏がら、ペーキングパウダー、バセリ、濃口醤油	805	28.9
4	【郷土料理】岐阜県 友禅ご飯 れんこんの香り揚げ 里いもの根菜汁	牛乳	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、菜ねぎ	水、酒、塩、濃口醤油、薄口醤油、酢、ペーキングパウダー、鰹だし、だし昆布	811	27.4
7	ご飯 豚肉のすきやき きゅうりとわかめの酢の物	牛乳	牛乳、豚肉、焼き豆腐、わかめ	米、油、三温糖、しらたき、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	744	31.6
8	【郷土料理】神奈川県 かまぼこ丼 建長汁 ももゼリー	牛乳	牛乳、豚肉、かまぼこ、豆腐、油揚げ、アガー	米、油、しらたき、でん粉、こんにやく、じゃが芋、ごま油、上白糖	しょうが、人参、玉ねぎ、長ねぎ、ごぼう、大根、桃、ジュース、黄桃缶	水、酒、濃口醤油、みりん、鰹だし、だし昆布、薄口醤油	747	27.4
9	【郷土料理】山口県 ご飯 チキンチキンごぼう ツナサラダ やかましいみそ汁	牛乳	牛乳、鶏肉、ツナ、豆腐、油揚げ、わかめ、赤みそ	米、でん粉、揚げ油、上白糖、油、じゃが芋	ごぼう、枝豆、キャベツ、もやし、小松菜、きゅうり、人参、レモン、玉ねぎ、しめじ、菜ねぎ	水、濃口醤油、酒、みりん、塩、こしょう、酢、からし(粉)、だし、煮干し	931	33.0
★図書コラボ★ 10月の紹介国はハンガリーです								
10	【世界の料理】ハンガリー ミルクパン ハンガリアンシチュー パプリカサラダ	牛乳	牛乳、大豆、豚肉、チーズ	ミルクパン、油、じゃが芋、バター、薄力粉、上白糖	セロリ、人参、玉ねぎ、トマト、マト、赤ピーマン、黄ピーマン、キャベツ、きゅうり	塩、こしょう、赤ワイン、カレー粉、トマトピューレ、中濃ソース、パプリカ、豚骨、水、ローリエ、とうがらし、酢	685	28.2
11	【郷土料理】高知県 カツお飯 ゆずポン酢のジュレサラダ 白菜のしょうが汁	牛乳	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、人参、キャベツ、きゅうり、ゆず、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	711	29.4
スポーツの日								
15	【旬の食材】梨 ジャージャー麺 切干大根ときゅうりのごま酢和え ★梨(南水)	牛乳	牛乳、豚肉、大豆、八丁みそ	油、中華麺、ごま油、上白糖、でん粉、白ごま	にんにく、しょうが、人参、玉ねぎ、長ねぎ、干しいたけ、たけのこ、切干し大根、きゅうり、梨	酒、テンメシ、ジャントパン、ジャンコ、チュジャン、濃口醤油、オイスターソース、鶏がら、水、塩、酢	786	31.9
16	親子丼 野菜ののり辛和え かぶと江戸菜のみそ汁	牛乳	牛乳、鶏肉、鶏卵、油揚げ、白みそ	米、でん粉、三温糖、ごま油	玉ねぎ、みつば、白菜、もやし、人参、かぶ、かぶの葉、江戸菜	水、だし、酒、みりん、塩、濃口醤油、ラー油、鰹だし、だし昆布	794	32.1
17	ご飯 ホキのまみそ焼き 炒合菜 沢煮椀	牛乳	牛乳、ホキ、赤みそ、豚肉	米、上白糖、白ごま、押麦、油、春雨、ごま油、こんにやく、でん粉	にんにく、しょうが、人参、もやし、キャベツ、にら、ごぼう、たけのこ、大根、長ねぎ、みつば	水、酒、濃口醤油、みりん、アルミ、小判、塩、鰹だし、だし昆布、薄口醤油	749	31.0
18	【旬の食材】柿 豚キムチ丼 卵とわかめのスープ ★柿(種なし)	牛乳	牛乳、豚肉、赤みそ、わかめ、鶏卵	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、柿	水、酒、濃口醤油、コチュジャン、オイスターソース、塩、鶏がら、こしょう、薄口醤油	744	31.7
19	合唱コンクール 金時カレーライス キャベツフレンチ	ラッシー	牛乳、ヨーグルト、豚肉	上白糖、米、油、さつまいも、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、ホールコーン	湯、水、赤ワイン、カレー粉、塩、こしょう、キャベツ、チャップ、オスターソース、酢、からし(粉)	866	24.1
振替休日								
22	【旬の食材】きのこ類 ご飯 イカの唐揚げねぎソース 糸寒天のごま酢和え 豆腐となめこのみそ汁	牛乳	牛乳、いか、糸寒天、油揚げ、豆腐、赤みそ、白みそ	米、でん粉、揚げ油、三温糖、白ごま、上白糖、白ごま	しょうが、長ねぎ、にんにく、人参、きゅうり、もやし、なめこ、小松菜	水、濃口醤油、酒、酢、みりん、鰹だし、だし昆布	810	35.5
23	【旬の食材】りんご セサミトースト チリコンカン ★りんご(シナノスイート)	牛乳	牛乳、豚肉、赤いんげん豆	セサミ食パン、マーガリン、白ごま、グラニュー糖、油、じゃが芋、上白糖	しょうが、にんにく、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、ピーマン、ホールコーン、トマト、マト、りんご	鶏がら、水、赤ワイン、トマト、ケチャップ、トマトピューレ、中濃ソース、塩、こしょう、チリパウダー(粉)、バジル	740	26.4
24	ひじきの炊き込みご飯 豚汁 ミルクずもち	牛乳	牛乳、鶏肉、大豆、ひじき、豚肉、豆腐、赤みそ、きな粉	米、油、三温糖、ごま油、こんにやく、じゃが芋、でん粉、上白糖、グラニュー糖	しょうが、玉ねぎ、人参、えのき、菜ねぎ、ごぼう、大根、長ねぎ	水、酒、塩、濃口醤油、だし昆布、みりん、だし、汁、鰹だし	738	27.7
25	マーボー厚揚げ丼 大根サラダ グレーゼリー	牛乳	牛乳、生揚げ、豚肉、赤みそ、八丁みそ、寒天	米、押麦、油、三温糖、でん粉、ごま油、上白糖	トマト、にんにく、しょうが、長ねぎ、玉ねぎ、人参、大根、きゅうり、ぶどうジュース	水、トウバンジャン、白ごしょう、テンメシ、ジャン、酒、濃口醤油、塩、だし、汁、酢、ゼリー、カップ	834	28.0
28	【郷土料理】山形県 ご飯 鮭のすだち焼き こんにやくサラダ いも煮	牛乳	牛乳、鮭、豚肉	米、こんにやく、油、ごま油、上白糖、白ごま、三温糖、里芋	すだち、人参、もやし、きゅうり、長ねぎ、しめじ	水、塩、こしょう、白ワイン、酢、濃口醤油、鰹だし、酒	763	39.6
29	【世界の料理】東南アジア ナシゴレン 春雨とチンゲン菜の中華スープ バナナナンピャ	牛乳	牛乳、鶏肉、えび、豆腐	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、ホールコーン、人参、えのき、白菜、チンゲンサイ、長ねぎ、バナナ	水、酒、鷹の爪、塩、こしょう、トムヤム、ベスト、ナンピャ、鶏がら、濃口醤油	813	28.6
30	【郷土料理】和歌山県 サバ飯 カリカリ梅和え うずみ	牛乳	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	730	28.3
31	【行事食】ハロウィン ご飯 かぼちゃコロッケ ゆず入り浅漬 ハリハリみそ汁	牛乳	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、大根、きゅうり、人参、ゆず、白菜、水菜	水、塩、こしょう、中濃ソース、鰹だし、だし昆布	855	25.2

◎ 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。  
◎ ★マークは特別栽培農産物を示しています。ただし、気候変動等で慣行栽培農産物に変更することがあります。