



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)
1 金	高野豆腐のそぼろご飯 たぬぎ汁 土佐和え	牛乳	牛乳、鶏肉、高野豆腐、赤みそ、白みそ、糸削り節	米、油、三温糖、ごま油、こんにゃく、じゃが芋	しょうが、人参、さやいんげん、ごぼう、大根、長ねぎ、白菜、もやし、小松菜	水、酒、みりん、濃口醤油、だし汁、麩、だし昆布	796	34.3
文化の日 振替休日								
4 月	11/2開校記念日 お祝いメニュー							
5 火	ビスキュイパン かぶと豆のクリーム煮 小松菜とツナのサラダ	牛乳	牛乳、鶏肉、鶏肉、生クリーム、白いんげん豆、ソナ	丸パン、バター、上白糖、薄力粉、油、じゃが芋、バター	いちごジャム、玉ねぎ、人参、かぶ、かぶの葉、マッシュルーム、キャベツ、もやし、小松菜、きゅうり、レモン	塩、白こしょう、白ワイン、鶏がら水、こしょう、濃口醤油、酢、からし(粉)	718	28.5
6 水	ご飯 豚肉のしょうが焼き 五目野菜炒め ごまみそ汁	牛乳	牛乳、豚肉、豆腐、大豆、赤みそ、白みそ	米、油、三温糖、でん粉、ごま油、じゃが芋、白ごま	しょうが、玉ねぎ、人参、キャベツ、たけのこ、にら、大根、れんこん、小松菜	水、濃口醤油、みりん、トマトケチャップ、酒、塩、こしょう、麩、だし	758	40.6
7 木	みそバターコーンラーメン ポテトご揚げ ★みかん	牛乳	牛乳、豚肉、赤みそ、白みそ、たこ、鶏卵、削り節(粉)、糸削り節、青のり	中華種、油、ごま油、白ごま、バター、じゃが芋、でん粉、薄力粉、揚げ油	玉ねぎ、人参、しょうが、にんにく、もやし、メンマ、ホールコーン、長ねぎ、ほうれん草、紅しょうが、みかん	トウバンジャン、濃口醤油、酒、みりん、豚骨、鶏がら、麩、だし、だし干し、水、塩、こしょう、中濃ソース、ウスターソース	808	32.1
8 金	★ 11/8 「いい歯」の日 ★							
	じゃこわかめご飯 カツオのいそべ揚げ カミカミサラダ 根菜汁	牛乳	牛乳、ちりめんじゃこ、わかめ、こぼんの葉、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、にんにく、切干し大根、きゅうり、人参、ごぼう、大根	水、酒、濃口醤油、みりん、だし汁、酢、からし(粉)、麩、だし昆布	823	34.5
11 月	11/11 鮭の日							
	鮭とレタスのチャーハン コンソメクリームスープ ★柿	牛乳	牛乳、鶏卵、さけ、ベーコン、牛乳、生クリーム	米、油、上白糖、ごま油、バター、薄力粉	しょうが、長ねぎ、レタス、玉ねぎ、人参、ホールコーン、クリームコーン、柿	水、酒、塩、濃口醤油、酢、こしょう、薄口醤油、白こしょう、鶏がら、パセリ	900	32.7
12 火	【世界の料理】韓国							
	ご飯 ヤンニョムチキン もやしと青菜のナムル トックスープ	牛乳	牛乳、鶏肉、鶏肉	米、でん粉、揚げ油、上白糖、水、あめ、ごま油、油、三温糖、トック	しょうが、にんにく、もやし、小松菜、人参、大根、干しいたけ、チンナンサイ	水、塩、こしょう、酒、コチュジャン、トウバンジャン、濃口醤油、トマトケチャップ、濃口醤油、酢、薄口醤油、鶏がら	869	32.3
13 水	キーマカレー 海そうサラダ アセロラゼリー	牛乳	牛乳、豚肉、大豆、海藻サラダ、アガー	米、押麦、油、薄力粉、三温糖、上白糖、ごま油	にんにく、しょうが、セロリ、玉ねぎ、人参、ピーマン、切干し大根、キャベツ、きゅうり、大根、アセロラジュース、みかん缶	水、赤ワイン、塩、こしょう、カレー粉、トマトケチャップ、ウスターソース、濃口醤油、酢、ゼリーカップ	830	26.0
★図書コラボ★ 11月の紹介国はモロッコです								
14 水	【世界の料理】モロッコ ご飯 チキンタジン クスクスのサラダ ハリラスープ	牛乳	牛乳、鶏肉、鶏肉、ひよこ豆	米、オリーブ油、クスクス、じゃが芋	レモン、にんにく、しょうが、人参、トマト、きゅうり、ホールコーン、セロリ、玉ねぎ、トマト缶	水、塩、こしょう、ターメリック粉、クミン(粉)、ナリ、バター(粉)、シナモン、パセリ、温酢、バジル、鶏がら、ローリエ、コリアンダー	834	34.0
15 金	イワシのかば焼き丼 もやしの梅じょうゆ和え ★りんご(シナノゴールド)	牛乳	牛乳、いわし	米、でん粉、揚げ油、上白糖	しょうが、もやし、さやいんげん、梅干し、りんご	水、濃口醤油、酒、みりん	887	36.6
18 月	【旬の食材】ゆず							
	ご飯 タラの幽庵(ゆずあん)焼き 豆乳入りみそ汁 山羊の煮物	牛乳	牛乳、たら、豆腐、油揚げ、豆乳、赤みそ、白みそ、鶏肉	米、上白糖、油、大和芋、こんにゃく、三温糖	ゆず、ごぼう、人参、しめじ、白菜、小松菜、れんこん、さやいんげん	水、酒、みりん、濃口醤油、麩、だし汁	745	35.9
19 火	【旬の食材】さつま芋							
	さつま芋ご飯 イカステーキ カリカリサラダ 秋野菜汁	牛乳	牛乳、いか、油揚げ、白みそ	米、バター、さつま芋、黒ごま、三温糖、油、ごま油、上白糖	大根、キャベツ、人参、きゅうり、玉ねぎ、なす、冬瓜、小松菜	水、酒、塩、みりん、濃口醤油、トウバンジャン、酢、麩、だし	773	36.3
20 水	【郷土料理】北海道							
	ご飯 ごまザンギ おろしホシ酢サラダ 石狩汁	牛乳	牛乳、鶏肉、鶏卵、さけ、豆腐、白みそ	米、でん粉、ごま、揚げ油、油、上白糖、こんにゃく、バター	しょうが、にんにく、人参、きゅうり、もやし、キャベツ、大根、しんもん、玉ねぎ、しめじ	水、濃口醤油、酒、酢、麩、だし、昆布、塩、みりん	866	36.1
21 木	チンジャオロース丼 ニラ玉スープ アップルゼリー	牛乳	牛乳、豚肉、豆腐、鶏卵、アガー	米、油、上白糖、でん粉	にんにく、しょうが、たけのこ、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、玉ねぎ、人参、えのき、にら、りんごジュース	水、酒、塩、こしょう、濃口醤油、トウバンジャン、オリーブオイル、ソース、鶏がら、薄口醤油、ゼリーカップ	799	29.5
22 金	【郷土料理】奈良県							
	ご飯 サバのカレー焼き 野菜の香味じょうゆ和え 飛鳥汁	お茶	さばわかめ、白みそ、牛乳	米、でん粉、ごま油、白ごま	しょうが、玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、長ねぎ、にんにく、人参、白菜、大根、えのき、小松菜	緑茶、水、酒、濃口醤油、みりん、カレー粉、麩、だし、昆布、薄口醤油	740	25.6
25 月	【郷土料理】福島県							
	豚肉のしぐれご飯 いかにんじん こづゆ	牛乳	牛乳、豚肉、赤みそ、いか、ほたてがけ	米、押麦、油、三温糖、しらたき、里芋、麩	ごぼう、しょうが、さやいんげん、人参、きくらげ、干しいたけ、小松菜	水、酒、塩、濃口醤油、みりん、麩、だし、昆布、薄口醤油	675	25.0
26 火	【旬の食材】紅まどんな							
	焼きうどん パリパリひじき 紅まどんな	牛乳	牛乳、豚肉、ちくわ、油揚げ、のり、糸削り節、ひじき、チーズ	うどん、油、三温糖、白ごま、春巻きの皮(生)、薄力粉、揚げ油	にんにく、しょうが、玉ねぎ、人参、干しいたけ、しめじ、キャベツ、ピーマン、にら、みかん	塩、こしょう、酒、濃口醤油、みりん、水	938	22.8
27 水	【旬の食材】れんこん							
	ご飯 れんこんハンバーグ キャロットソースサラダ けんちん汁	牛乳	牛乳、鶏肉、豚肉、豆腐、おから、鶏卵、赤みそ、豆腐、油揚げ	米、上白糖、でん粉、油、ごま油、こんにゃく、じゃが芋	長ねぎ、人参、れんこん、きゅうり、キャベツ、ホールコーン、ごぼう、大根	水、塩、こしょう、だし汁、濃口醤油、みりん、酢、白こしょう、麩、だし、昆布、薄口醤油	830	32.5
28 木	照り焼きチキンバーガー ゆでキャベツ ポトフ ミルクソース入りコーヒゼリー	牛乳	牛乳、鶏肉、鶏肉、大豆、アガー、加糖練乳	丸パン、三温糖、でん粉、油、じゃが芋、上白糖	しょうが、キャベツ、セロリ、人参、玉ねぎ、大根、ブロッコリー	みりん、濃口醤油、酒、だし汁、水、鶏がら、ローリエ、白ワイン、塩、こしょう、薄口醤油、オリーブオイル、スライス、パセリ、インスタントコーヒゼリー、ゼリーカップ	762	37.7
29 金	【旬の食材】里芋、きのこ類							
	ご飯 里芋のすき焼きコロケ 青菜のみぞれ和え きのこと汁	牛乳	牛乳、豚肉、油揚げ、ちりめんじゃこ、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、小松菜、白菜、大根、なめこ、長ねぎ	水、塩、こしょう、酒、濃口醤油、みりん、麩、だし、昆布	832	29.1

◎ 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。

よくかんで食べると、こんな効果が期待できます!

食べ過ぎを防ぎ、 肥満を予防する	消化を助け、 肥満の吸収をよくする	味がよくわかり、 味覚が発達する	脳が活性化し、 集中力が高まる

11月8日は「いい歯の日」



「(1)い(1)歯(8)」の語呂合わせから、日本歯科医師会が定める記念日です。健康な歯を保つには、食事やおやつは時間を決めてとるようにし、食べたら歯をみがくことが大切です。また、食べるときによくかむようにすると、だ液がたたくことで、むし歯や歯周病を予防だけでなく、以下の効果が期待できます。