



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、糸揚げ筋	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、しめじ、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)、糸揚げ筋、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 ★							
11 月	★ 11/11 鮭の日							
12 火	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、チンゲンサイ	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	869	32.3
13 水	ご飯 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	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)、ナリパ、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、きょういんげん、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							
19 火	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
20 水	【旬の食材】さつまい芋							
21 木	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
22 金	【旬の食材】紅まどんな							
23 土	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
24 日	【旬の食材】れんこん							
25 月	ご飯 豚肉のしぐれご飯 いかにんじん ころづゆ	牛乳	牛乳、豚肉、赤みそ、いか、ほたてがし	米、押麦、油、三温糖、しらす、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	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
27 水	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、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。



2学期 期末考查

11月24日は
和食の日

22~25日は日本の郷土料理が登場するよ!

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、だ液がたえず出て、むし歯や歯周病を防ぐだけでなく、以下の効果が期待できます。

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、栄養の吸収がよくなる	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
-----------------	------------------	-----------------	----------------