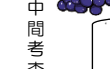


9月 学校給食献立表



港区立高松中学校



中間考査応援メニュー



2年生職場体験



2年生区連体

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日(月) 始業式								
2 火	2学期給食開始 ごはん 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、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	812	35.4
3 水	【旬の食材】ぶどう ムロアジのマーボー丼 白菜としょうがのスープ ぶどう(ナガノパブル)	牛乳	牛乳、むろあじ、豚肉、豆腐、 赤みそ、八丁みそ	米、油、でん粉、ごま油	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、ナガノパブル	水、みりん、酒、トウモロコシ、 だし汁、デンプン、濃口醤油、 薄口醤油、鰹がら、塩、こしょう	781	33.1
★図書コラボ★ 9月の紹介国は中国です								
4 木	ごはん ホキの麦みそ焼き 炒合菜(チャオホーツァイ) たぬき汁	牛乳	牛乳、ホキ、赤みそ、豚肉、白 みそ	米、白糖、白ごま、押麦、油、 春雨、ごま油、こんにゃく、じゃ が芋	にんにく、しょうが、人参、も やし、キャベツ、にら、ごぼう、大 根、長ねぎ	水、酒、濃口醤油、みりん、紙小 判、塩、鰹だし、だし昆布	768	31.2
5 金	きなこ揚げパン マカロン入りクリーム煮 ミックスフルーツゼリー	牛乳	牛乳、きなこ、鶏肉、牛乳、生 クリーム、アガー	コッペパン、揚げ油、グラ ニュー、油、じゃが芋、マカ ロン、バター、薄力粉、白砂糖	セロリ、人参、玉ねぎ、マッ シュルーム、グリーンピース、リ ン、ゴジュンシカス、フルーツ (桃、りんご、洋梨)	塩、紙ナフキン、白ワイン、こ しょう、鶏がら、水、ローリエ、ゼ リー、カップ	805	28.8
8 月	【世界の料理】スペイン シーフードパエリア 青菜とじゃがいものスープ ブルーベリーヨーグルト	牛乳	牛乳、鶏肉、いか、えび、ペー 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、ブ ルーベリージャム	だし汁、サフラン(粉)、白ワイ ン、ターメリック(粉)、塩、こし ょう、鶏がら、水、薄口醤油、赤ワ イン	767	27.3
9 火	【行事食】重陽の節句 豆菜飯 菊花蒸し(肉団子) 冬瓜と油揚げのみそ汁	牛乳	牛乳、大豆、ちりめんじゃこ、 豚肉、鶏肉、豆腐、鶏卵、油揚 げ、赤みそ、白みそ	米、三温糖、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	829	31.9
10 水	【旬の食材】ぶどう すき焼き風焼うどん れんこんの香り揚げ ★ぶどう(巨峰)	牛乳	牛乳、豚肉、青のり	うどん、油、三温糖、薄力粉、 でん粉、揚げ油	玉ねぎ、人参、干しいたけ、し めじ、ほうれん草、れんこん、 巨峰	酒、みりん、濃口醤油、鰹だし、 水、ベーキングパウダー、塩	641	26.0
11 木	【世界の料理】台湾 ルーローハン もやしと青菜のナムル 卵スープ	牛乳	牛乳、豚肉、鶏卵	米、油、白糖、ごま油、三温 糖、でん粉	にんにく、しょうが、玉ねぎ、た けのこ、チンゲンサイ、もやし、 小松菜、人参、長ねぎ	水、テンメンジャン、酒、濃口醬 油、オイスターソース、五香粉、 薄口醤油、塩、トウモロコシ、 鰹だし、だし昆布	781	31.0
12 金	＜新献立＞ トマトカレー トマトカレーライス なんでも千切りサラダ カルピスゼリー(ももの果肉入り)	牛乳	牛乳、豚肉、チーズ、ひじき、寒 天、カルピス	米、油、じゃが芋、バター、薄力 粉、白砂糖	にんにく、しょうが、人参、玉 ねぎ、トマト、トマト缶、りんご、 キャベツ、きゅうり、大根、小 松菜、レモン、黄桃缶	濃ソース、トマトケチャップ、濃 口醤油、ベイループ(粉)、ターメ リック(粉)、クミン(粉)、カルダ モン(粉)、コリアンダー、オレガ ノ(粉)、タイム(粉)、酢、ゼリー 、カップ	839	29.7
15日(月) 敬老の日								
16 火	＜新献立＞ 鶏となすのみぞれ和え、にんじんしりしり ごはん 鶏となすのみぞれ和え にんじんしりしり わかめととうふのみそ汁	牛乳	牛乳、鶏肉、ツナ、鶏卵、わか め、豆腐、赤みそ、白みそ	米、でん粉、揚げ油、三温糖、 ごま油	なす、赤ピーマン、大根、しょう が、レモン、人参、小松菜	水、酒、濃口醤油、みりん、酢、薄口 醤油、塩、鰹だし、だし昆布	894	33.5
17 水	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、トウモロコシ、鶏 がら、酒、薄口醤油、ナンプ ラー、ゼリー、カップ	759	28.5
18 木	【旬の食材】秋刀魚(サンマ) サンマのかば焼き混ぜご飯 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、こんにゃく、 じゃが芋、米粉、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、紙皿	823	27.5
19 金	～食育(19)の日～ 麦ごはん サバのピリ辛焼き 白菜のいそ和え ハリハリみそ汁	牛乳	牛乳、さばのり、油揚げ、白 みそ	米、押麦、上白糖	長ねぎ、しょうが、白菜、小松 菜、人参、水菜	水、酒、濃口醤油、トウモロコ シ、テンメンジャン、鰹だし、だし 昆布	781	28.8
22 月	わかめごはん 厚焼き玉子 五目きんぴら 具だくさんみそ汁	牛乳	牛乳、わかめ、ごはんの素、鶏 肉、鶏卵、さつまいも、豆腐、 油揚げ、赤みそ、白みそ	米、油、三温糖、上白糖、ごま 油、こんにゃく、じゃが芋	玉ねぎ、人参、えのき、干しい たけ、ごぼう、大根、長ねぎ	水、酒、塩、濃口醤油、だし汁、み りん、とうがらし(粉)、鰹だし、 だし昆布	825	33.3
23日(火) 秋分の日								
24 水	【旬の食材】梨・ぶどう ハチミツレモントースト ハンガリー風シチュー ★梨＆ぶどう(シャインマスカット)	牛乳	牛乳、大豆、豚肉、生クリーム	食パン、マーガリン、はちみつ、 油、じゃが芋、バター、薄力 粉	レモン、人参、玉ねぎ、トマト 缶、セロリ、梨、シャインマス カット	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	676	22.8
25 木	給食試食会 ターメリックライス キーマカレー ごぼうチップスサラダ カフェオレプリン	牛乳	牛乳、豚肉、大豆、寒天、牛乳、 生クリーム、ホイップクリー ム	米、バター、油、薄力粉、揚げ 油、上白糖	にんにく、しょうが、玉ねぎ、 人参、ピーマン、枝豆、トマト、 ごぼう、キャベツ、きゅうり、赤 ピーマン、黄ピーマン	水、塩、ターメリック(粉)、カレー 粉、赤ワイン、こしょう、トマト ケチャップ、ウスターソース、酢、 インスタントコーヒ、ゼリー、 カップ	949	27.3
26 金	【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、野沢菜漬、塩、人参、 なめこ、えのき、しめじ、まい たけ、小松菜、長ねぎ、かぼ ちゃ	水、だし汁、酒、塩、みりん、濃口 醤油、鰹だし、だし昆布、ペー キングパウダー	778	25.2
29 月	ごはん イカのBBQソース ジャキジャキサラダ ジュリエンスープ	牛乳	牛乳、いか、ベーコン	米、でん粉、揚げ油、油、三温 糖、上白糖、ごま油	玉ねぎ、にんにく、しょうが、り んご、切干し大根、もやし、人 参、きゅうり、小松菜、セロリ、 キャベツ	水、塩、こしょう、酒、薄口醤油、 トウモロコシ、酢、濃口醤油、 鶏がら、白ワイン、パセリ、ペイ リープ(粉)	781	27.9
30 火	【郷土料理】長崎県 鶏五目ごはん 浦上そぼろ 手作りカステラ	牛乳	牛乳、鶏肉、油揚げ、さつまい も、かまぼこ、豚肉、鶏卵、牛 乳	米、油、こんにゃく、上白糖、は ちみつ、強力粉、薄力粉、中 ざら糖	人参、ごぼう、干しいたけ、も やし	水、酒、塩、濃口醤油、だし昆布、 だし汁、みりん、ベーキングパ ウダー	723	27.2

・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が、入荷状況等で変更することがあります。



感謝の気持ちを持って食べましょう

食べ物の命をいただいていること、食事ができるまでにはた
くさんの人が関わっていることを忘れずに、食べられる人は
なるべく残さず食べましょう。



高松給食キャラクター
おむくん



高松給食キャラクター
こじやけくん&いらくちゃん



高松給食キャラクター
うめちゃん