

10月 学校給食献立表



港区立高松中学校



ちょっと早いですが
十五夜メニュー
登場します♪



特別支援
合同運動学級



日曜	献立名	飲み物	赤の仲間 血や肉に当たる	黄の仲間 エネルギーに当たる	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(水) 都民の日								
2	ごはん 和牛すき焼き きゅうりとわかめの酢の物	牛乳	牛乳 牛乳 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	771	34.3
3	【行事食】十五夜(10月6日) 芋栗ごはん 鮭のおろし炊き お月見汁 みたらし団子	牛乳	牛乳 さけ、かまぼこ	米、むき栗、さつま芋、でん粉、揚げ油、上白糖、里芋、白玉団子、三温糖	しょうが、大根、人参、しめじ、小松菜	水、酒、塩、濃口醤油、こしょう、みりん、鰹だし、だし昆布、薄口醤油	776	32.9
★図書館コラボ★ 10月の紹介国はハンガリーです								
6	【世界の料理】ハンガリー ミルクパン グヤーシュ 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	683	27.7
7	【旬の食材】ぶどう バターライスエビクリームソース なんでも千切りサラダ ★ぶどう(クイーンルージュ)	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、小松菜、しめじ、ぶどう	水、白ワイン、塩、こしょう、鶏がら、オリーブ(粉)、バセリ、濃口醤油、酢	827	28.9
8	ごはん モウカサメの竜田揚げ カリカリサラダ 秋野菜汁	牛乳	牛乳 さめ、油揚げ、白みそ	米、でん粉、揚げ油、油、ごま油、上白糖	しょうが、にんにく、キャベツ、人参、きゅうり、玉ねぎ、なす、冬瓜、小松菜	水、濃口醤油、酒、酢、塩、鰹だし、だし昆布	775	32.9
9	【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、ごぼろ、大根、長ねぎ、桃、ジュース、黄桃缶	水、酒、濃口醤油、みりん、鰹だし、だし昆布、塩、薄口醤油、ゼリー、カップ	747	27.4
10	【旬の食材】里芋、すだち、なす、さつま芋 里芋ごはん タラのすだち焼き なすのどんがめ煮 さつま汁	牛乳	牛乳 たら、生揚げ、赤みそ、白みそ	米、里芋、ごま油、油、白ごま、三温糖、さつま芋、こんにやく	すだち、なす、人参、大根、長ねぎ	水、酒、塩、濃口醤油、こしょう、白ワイン、アルミ、判り、みりん、鰹だし、だし昆布	740	31.5
13日(月) スポーツの日								
14	【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、長ねぎ、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	747	28.6
15	ストロガノフライス グリーンサラダ グレープゼリー	牛乳	牛乳 牛乳、生クリーム、アガー	米、油、薄力粉、上白糖、バター、オリーブ油	にんにく、セロリ、玉ねぎ、マッシュルーム、マト、ほうれん草、キャベツ、きゅうり、ぶどう、ジュース	水、赤ワイン、鶏がら、ウスターソース、トマトケチャップ、塩、こしょう、酢	903	33.2
16	【郷土料理】山口県 ご飯 チキンチキンごぼう 土佐和え とうふとわかめのみそ汁	牛乳	牛乳 鶏肉、糸かつお、豆腐、赤みそ、白みそ	米、でん粉、揚げ油、上白糖	ごぼう、枝豆、白菜、人参、もやし、小松菜、なめこ、長ねぎ	水、濃口醤油、酒、みりん、だし汁、鰹だし、だし昆布	853	31.1
17	【旬の食材】和梨 ジャージャー麺 ツナサラダ ★和梨(にっこりor新高)	牛乳	牛乳 豚肉、大豆、八丁、みそ、ツナ	油、中華麺、ごま油、上白糖、でん粉	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、キャベツ、もやし、小松菜、きゅうり、レモン、梨	酒、テンメンジャン、トウバン、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、こしょう、酢、からし(粉)	805	32.7
18	合唱コンクール バターチキンカレーライス コールスローサラダ ★味まるみかん	牛乳	牛乳 鶏肉、ヨーグルト、生クリーム	米、油、三温糖、バター、上白糖	にんにく、しょうが、玉ねぎ、マト、キャベツ、きゅうり、人参、ホールコーン、レモン、みかん	水、カレー粉、鶏がら、マトケチャップ、濃口醤油、みりん、塩、中濃ソース、酢、白こしょう	960	32.4
20日(月) 振替休日								
21	【郷土料理】沖縄県 タコライス マーミナーチャンプルー アセロラゼリー	牛乳	牛乳 豚肉、豆腐、ベーコン、生揚げ、糸かつお、アガー	米、押麦、油、上白糖	にんにく、玉ねぎ、マト、キャベツ、レタス、人参、にら、もやし、アセロラジュース	水、塩、こしょう、チリパウダー、粉、赤ワイン、濃口醤油、マトケチャップ、ウスターソース、ゼリー、カップ	768	29.2
22	鶏肉と野菜のピラフ コーンクリームスープ 野菜チップス	牛乳	牛乳 鶏肉、鶏卵、ベーコン、牛乳、生クリーム	米、バター、ごま油、油、薄力粉、さつま芋、揚げ油	人参、しょうが、ごぼう、さやいんげん、玉ねぎ、ホールコーン、クリームコーン、れんこん、かぼちゃ	水、塩、白ワイン、こしょう、酢、白こしょう、鶏がら、バセリ	853	26.1
23	みそビザトースト ポトフ フルーツポンチ	牛乳	牛乳 ベーコン、赤みそ、白みそ、ビザチーズ、鶏肉、大豆	食パン、油、マヨネーズ、じゃが芋、グラニュー糖	にんにく、玉ねぎ、マッシュルーム、ピーマン、しょうが、セロリ、人参、キャベツ、ブロッコリー、みかん缶、黄桃缶、パイナップル	塩、こしょう、鶏がら、水、ローリエ、薄口醤油、白ワイン、サイダー	732	30.2
24	【郷土料理】滋賀県 小松菜の豚そぼろ丼 ワカサギのいそべ揚げ 打ち豆汁	牛乳	牛乳 豚肉、わかさぎ、青のり、大豆、油揚げ、赤みそ、白みそ	米、ごま油、三温糖、でん粉、揚げ油、里芋	しょうが、小松菜、もやし、大根、人参、長ねぎ	水、酒、みりん、濃口醤油、塩、こしょう、だし汁、煮干し	866	34.0
27	ごはん 豚しゃぶごまみそがけ 大根サラダ じゃが芋のスープ	牛乳	牛乳 豚肉、赤みそ	米、上白糖、ごま油、白ごま、白ごま油、じゃが芋	しょうが、大根、きゅうり、人参、玉ねぎ、ホールコーン	水、酒、濃口醤油、みりん、酢、塩、鶏がら、薄口醤油、白こしょう、バセリ	832	39.2
28	【旬の食材】柿 マーボーあんかけ焼きそば 春雨サラダ ★柿(種なし)	牛乳	牛乳 豚肉、赤みそ、豆腐	油、中華麺、上白糖、でん粉、ごま油、春雨	にんにく、しょうが、玉ねぎ、人参、たけのこ、干しいたけ、にら、きゅうり、もやし、柿	水、酒、濃口醤油、トウバン、ジャン、豚骨、水、酢、からし(粉)、ラー油	744	30.8
29	【郷土料理】高知県 カツオ飯 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、小松菜	水、酒、濃口醤油、みりん、だし汁、鰹だし、だし昆布	703	28.7
30	ひじきの炊き込みごはん 豚汁 ミルクぐずもち	牛乳	牛乳 鶏肉、大豆、ひじき、豆腐、油揚げ、豆乳、赤みそ、白みそ、牛乳きな粉	米、油、三温糖、でん粉、上白糖、グラニュー糖	しょうが、玉ねぎ、人参、えのき、長ねぎ、ごぼう、しめじ、白菜、小松菜	水、酒、塩、濃口醤油、だし昆布、みりん、だし汁、鰹だし	763	27.4
31	ハロウィンメニュー ご飯 かぼちゃコロッケ シャキシャキサラダ 沢煮椀	牛乳	牛乳 豚肉、鶏卵	米、油、ポテトフレーク、薄力粉、パン粉、揚げ油、上白糖、ごま油、こんにやく、でん粉	玉ねぎ、かぼちゃ、切干し、大根、もやし、人参、きゅうり、小松菜、ごぼう、たけのこ、大根、長ねぎ、みょうろ	水、塩、こしょう、中濃ソース、濃口醤油、酢、鰹だし、だし昆布、薄口醤油	865	25.1

◎ 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。