



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)
3日(月) 文化の日								
4 火	ごはん 豚肉のしょうが焼き 大根サラダ 卵とトマトのスープ	牛乳	牛乳、豚肉、ベーコン、鶏卵	米、油、三温糖、でん粉、ごま油、上白糖	しょうが、玉ねぎ、大根、きゅうり、人参、セロリ、トマト	水、濃口醤油、みりん、トマケチャップ、酒、酢、塩、鶏がら、白こしょう、ペイリーフ(粉)、バジル	730	34.8
5 水	【旬の食材】シナノスイト 豚肉のいちじくみそ炒め丼 かもしスープ ★りんご(シナノスイト)	牛乳	牛乳、豚肉、赤みそ、鶏肉、豆腐	米、油、三温糖、でん粉、ごま油	人参、玉ねぎ、キャベツ、もやし、いちじく、冬瓜、長ねぎ、りんご	水、酒、テンメンジャン、濃口醤油、オースターソース、みりん、トウバンジャン、鶏がら、白ワイン、塩、薄口醤油	724	32.1
6 木	【行事食】11月2日 開校記念日 古代米のお赤飯 かしわのこはく揚げ 塩昆布の炒め無限キャベツ お祝いすまし汁 ★温州みかん	牛乳	牛乳、鶏肉、鶏卵、塩昆布、かまぼこ	米、もち米、黒米、でん粉、揚げ油	しょうが、にんにく、キャベツ、白菜、しめじ、小松菜、みかん	水、塩、濃口醤油、酒、鰯だし、だし昆布、薄口醤油	916	37.4
7 金	【行事食】11月8日 「いい歯」の日 じゃこわかめごはん かつおのいそべ揚げ カミカミサラダ カムカムみそ汁	牛乳	牛乳、ちりめんじゃこ、わかめ、ごはんの素、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、れんこん	水、酒、濃口醤油、みりん、だし汁、酢、からし(粉)、鰯だし、だし昆布	831	34.8
10 月	【旬の食材】タラ、ゆず、里芋 ごはん タラのゆであん焼き 里芋の煮物 わかめとうとうふのみそ汁	牛乳	牛乳、たら、鶏肉、わかめ、豆腐、赤みそ、白みそ	米、上白糖、油、里芋、こんにゃく	ゆず、ごぼう、人参、れんこん、さやいんげん、小松菜	水、白ワイン、みりん、濃口醤油、紙小判、酒、だし汁、鰯だし、だし昆布	715	34.5
11 火	【行事食】11月11日 「鮭(さけ)」の日 鮭茶漬け(鮭ごはん、だし汁、刻みのり) 大根のそぼろ煮 キャロットゼリー	牛乳	牛乳、さけ、のり、鶏肉、生揚げ、寒天	米、油、上白糖、でん粉	葉ねぎ、しょうが、玉ねぎ、人参、大根、オレンジジュース	水、鰯だし、塩、薄口醤油、酒、濃口醤油、みりん、だし汁	812	30.9
12 水	テスト応援メニュー① マーボーライス サンラータンスープ ★みかん(愛媛みかん)	牛乳	牛乳、豆腐、豚肉、赤みそ、八丁みそ、鶏肉、豆腐、沖繩もずく、鶏卵	米、油、ごま油、上白糖、でん粉	にんにく、しょうが、人参、長ねぎ、にら、干しいたけ、みかん	水、酒、濃口醤油、テンメンジャン、トウバンジャン、鶏がら、白ワイン、塩、こしょう、酢、ラー油	890	34.9
13 木	テスト応援メニュー② 中華丼 中華風コーンスープ アップルゼリー	牛乳	牛乳、豚肉、いか、えび、うずら卵、鶏肉、鶏卵、寒天	米、油、でん粉、ごま油、上白糖	人参、玉ねぎ、たけのこ、きくらげ、干しいたけ、白菜、小松菜、しょうが、ホールコーン、クリームコーン、りんご、ジュース	水、白ワイン、塩、こしょう、だし汁、酢、濃口醤油、鶏がら、薄口醤油、バセリ	838	37.1
14 金	テスト応援メニュー③ 金時カレーライス 海そうサラダ ★柿	牛乳	牛乳、豚肉、海藻サラダ	米、油、さつま芋、バター、薄力粉、上白糖、ごま油	にんにく、しょうが、人参、玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、大根、柿	水、赤ワイン、カレー粉、塩、こしょう、豚骨、みりん、トマケチャップ、ウスターソース、中濃ソース、濃口醤油、酢	809	24.2
17 月	豆菜飯 イカステーキ キャベツとちくわの和え物 大根と油揚げのすまし汁	牛乳	牛乳、大豆、ちりめんじゃこ、いか、ちくわ、油揚げ	米、三温糖、上白糖、白ごま	小松菜、大根、キャベツ、人参、長ねぎ	水、酒、塩、濃口醤油、だし、昆布、みりん、薄口醤油、白ワイン、トウバンジャン、鰯だし	753	38.2
18 火	みそバターコーンラーメン 青のりポテト グレープゼリー	牛乳	牛乳、豚肉、赤みそ、白みそ、青のり、アガー	中華麺、油、ごま油、バター、揚げ油、じゃが芋、上白糖	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、ぶどうジュース	トウバンジャン、濃口醤油、酒、みりん、豚骨、鶏がら、鰯だし、だし煮干し、水、塩、白こしょう	767	25.6
19 水	【旬の食材】れんこん ごはん 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、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、鰯だし、だし昆布、薄口醤油	802	31.7
20 木	【世界の料理】東南アジア ナシゴレン 春雨とチンゲン菜のスープ ★りんご、ルンピア(紅玉)	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)、上白糖、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、りんご	水、酒、塩、濃口醤油、パプリカ、鷹の爪、こしょう、トムヤムペースト、ナンプラー、白ワイン、鶏がら	833	28.3
21 金	【行事食】11月24日 「いい日本食の日」 ごはん 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、鰯だし、だし昆布、薄口醤油	709	25.1
24日(月) 振替休日								
25 火	【世界の料理】韓国 ごはん 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	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、塩、こしょう、酒、コチュジャン、トウバンジャン、トマケチャップ、濃口醤油、酢、薄口醤油、白ワイン、鶏がら	930	34.7
26 水	【旬の食材】紅まどんな ガバオライス もずくスープ ★みかん(紅まどんな)	牛乳	牛乳、豚肉、大豆、沖繩もずく、豆腐	米、押麦、ごま油、三温糖	にんにく、玉ねぎ、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、しめじ、冬瓜、葉ねぎ、みかん	水、酒、オースターソース、ウスターソース、濃口醤油、トウバンジャン、塩、こしょう、パプリカ、バジル、ナンプラー、鰯だし、だし昆布、薄口醤油	711	25.8
★図書館コラボ★ 11月の紹介国はモロッコです								
27 木	【世界の料理】モロッコ バターロールパン チキンタジン モロッカンサラダ 白いんげん豆のポタージュ	牛乳	牛乳、鶏肉、いんげん豆(ペースト)、ベーコン、牛乳	バターロールパン、オリーブ油、バター	レモン、にんにく、しょうが、人参、きゅうり、トマト、玉ねぎ、ホールコーン	塩、こしょう、ターメリック(粉)、クミン(粉)、チリパウダー(粉)、シナモン、バセリ、酢、コリアンダー、鶏がら、水、ローリエ	705	33.1
28 金	【旬の食材】里芋、きのこ類 ごはん 里芋のすき焼きコロッケ 青菜のみぞれ和え きのこ汁	牛乳	牛乳、豚肉、油揚げ、ちりめんじゃこ、赤みそ、白みそ	米、じゃが芋、里芋、油、ポテト、フレック、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、えのき、しめじ、まいたけ、長ねぎ	水、塩、こしょう、酒、濃口醤油、みりん、鰯だし、だし昆布	797	26.6

◎ 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。

実りの秋、食べ物を大切にいただきます



たくさんの方の働きを支えられていることを忘れず、
日々の食事を大切にいただきます。

