



学校給食献立表



港区立高松中学校



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)
2	2学期最初の給食 トマトカレー なんでも千切りサラダ ★りんご	牛乳	牛乳、豚肉、レンズ豆、ひじき	米、油、じゃが芋、薄力粉、上白糖	にんにく、しょうが、人参、玉ねぎ、トマト、トマト缶、キャベツ、きゅうり、大根、小松菜、レモン、りんご	水、赤ワイン、カレー粉、トマトピューレ、豚骨、塩、こしょう、ウスターソース、中濃ソース、トマトケチャップ、濃口醤油、ペイリーフ(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	731	28.2
3	麦ご飯 鯖のピリ辛焼き 白菜の磯和え ハリハリ味噌汁	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、トウバンジャン、鰯だし、だし昆布	775	31.2
4	【旬の食材】秋刀魚(さんま) 秋刀魚の混ぜご飯 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、豆乳	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	819	27.5
7	【世界の料理】スペイン シーフードパエリア スペイン風オムレツ トマトスープ	牛乳	牛乳、鶏肉、いか、えび、鶏卵、生クリーム、ベーコン	米、オリーブ油、じゃが芋、油	にんにく、玉ねぎ、赤ピーマン、ピーマン、ほうれん草、セロリ、キャベツ、しょうが、トマト缶	だし汁、サフラン(粉)、白ワイン、ターメリック(粉)、塩、こしょう、水、鶏がら、ペイリーフ(粉)、バジル	721	31.2
8	【旬の食材】ぶどう①ナガノパープル アジの麻婆丼 白菜と生姜のスープ ナガノパープル	牛乳	牛乳、あじ、豚肉、豆腐、赤みそ、白みそ、鶏肉	米、油、でん粉、ごま油	にんにく、しょうが、長ねぎ、たけのこ、にら、人参、白菜、えのき、小松菜、巨峰	水、みりん、酒、トウバンジャン、だし汁、テンメシジャン、濃口醤油、鶏がら、塩、こしょう	726	32.8
9	【行事食】重陽の節句 豆羹飯 菊花蒸し(肉団子) 冬瓜と油揚げの味噌汁	牛乳	牛乳、大豆、ちりめんじゃこ、豚肉、鶏肉、豆腐、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、鰯だし	733	30.5
10	チーズパン ポークシチュー ミックスフルーツ入りアップルゼリー	牛乳	牛乳、豚肉、レンズ豆、アガー	チーズパン、チーズパン、油、じゃが芋、上白糖、薄力粉	しょうが、にんにく、玉ねぎ、人参、しめじ、グリーンピース、りんご、ジュース、ミックスフルーツ缶(桃、りんご、洋梨)	豚骨、水、ローリエ、赤ワイン、トマトケチャップ、群、濃口醤油、鶏がら、白ワイン、パセリ、ペイリーフ(粉)	731	30.4
11	ご飯 鶏となすのみぞれ和え にんじんしりしり わかめと豆腐の味噌汁	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、レモン果汁、人参、小松菜	水、濃口醤油、みりん、酢、薄口醤油、塩、鰯だし、だし昆布	807	31.9
14	ご飯 イカのBBQソース シャキシャキサラダ 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、トマトケチャップ、酢、濃口醤油、鶏がら、白ワイン、パセリ、ペイリーフ(粉)	723	27.3
15	【郷土料理】長崎県 鶏五目ご飯 浦上そばろ カステラ	牛乳	牛乳、鶏肉、油揚げ、さつま揚げ、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
16	ご飯 豚肉と厚揚げの味噌炒め たぬき汁	牛乳	牛乳、豚肉、生揚げ、赤みそ、白みそ、八丁みそ、白みそ	米、油、上白糖、でん粉、ごま油、こんにゃく、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、ごぼう、大根、長ねぎ	水、酒、濃口醤油、みりん、トウバンジャン、コチジャン、オイスターソース、鰯だし、だし昆布	736	34.5
17	【旬の食材】さつまいも あんかけ焼きそば 海藻サラダ さつまいもごま団子	牛乳	牛乳、豚肉、いか、えび、海藻、サラダ	中華麺、油、上白糖、でん粉、ごま油、さつま芋、白玉粉、三温糖、ごま、揚げ油	にんにく、人参、たけのこ、干しいたけ、白葱、もやし、キャベツ、きゅうり、大根	鶏がら、水、酒、塩、こしょう、白ワイン、濃口醤油、みりん、酢、水	786	33.0
18	【旬の食材】ぶどう②巨峰 親子丼 れんこんの香り揚げ 巨峰	牛乳	牛乳、鶏肉、鶏卵、青のり	米、三温糖、薄力粉、でん粉、揚げ油	玉ねぎ、切りみょうばん、れんこん、巨峰	水、鰯だし、塩、みりん、濃口醤油、酒、ベーキングパウダー	803	27.1
21	敬老の日							
22	国民の休日							
23	秋分の日							
24	【世界の料理】台湾 ルーローハン もやしと青菜のナムル たまごスープ	牛乳	牛乳、豚肉、わかめ、鶏卵	米、油、上白糖、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、テンメシジャン、酒、濃口醤油、オイスターソース、五香粉、薄口醤油、塩、トウバンジャン、鰯だし、だし昆布	733	31.2
25	ご飯 ホキの麦味噌焼き 炒合菜(チャーホーサイ) じゃがもちスープ	牛乳	牛乳、ホキ、赤みそ、豚肉	米、上白糖、白ごま、押麦、油、春雨、ごま油、じゃが芋、でん粉	にんにく、しょうが、人参、もやし、キャベツ、にら、大根、小松菜、長ねぎ	水、酒、濃口醤油、みりん、紙小判、塩、だし昆布、鰯だし	724	29.7
28	【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、豆腐、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、塩漬、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、油、鰯だし、だし昆布、ベーキングパウダー	769	27.0
29	【行事食】十五夜 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、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、塩、こしょう、濃口醤油、みりん、鰯だし、だし昆布、薄口醤油、ゼリー、カップ	763	34.8
30	【旬の食材】梨・ぶどう③シャインマスカット ハチミツレモン toast かぼちゃ入りクリームシチュー ★梨&シャインマスカット	牛乳	牛乳、鶏肉、レンズ豆、牛乳、豆腐	食パン、食パン、マーガリン、はちみつ、油、じゃが芋、薄力粉	レモン、にんにく、人参、玉ねぎ、かぼちゃ、キャベツ、しょうが、パセリ、梨、ぶどう	白ワイン、水、鶏がら、塩、こしょう、ペイリーフ(粉)	736	27.1

- ・ 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が、入荷状況等で変更することがあります。