



学校給食献立表



港区立高松中学校

日曜日	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	都民の日							
木曜日	【郷土料理】高知県 カツオ飯 かぶのゆず香和え 白菜のしょうが汁	牛乳	牛乳、かつお、のり、豆腐、油揚げ、白みそ	米、でん粉、揚げ油、三温糖	しょうが、かぶ、かぶの葉、人参、ゆず、白菜、小松菜	水、酒、濃口醤油、みりん、だし、汁、薄口醤油、塩、鰯だし、だし昆布	724	30.8
5月	【旬の食材】秋野菜・りんご 秋野菜のカレーライス コーンサラダ ★りんご	牛乳	牛乳、豚肉、レンズ豆	米、油、さつま芋、薄力粉、上白糖	にんにく、しょうが、人参、玉ねぎ、しめじ、まいたけ、キャベツ、きゅうり、小松菜、ホールコーン、りんご	水、赤ワイン、カレー粉、豚骨、塩、こしょう、スターソース、中濃ソース、トマトケチャップ、濃口醤油、りんご酢	804	27.2
6月	【郷土料理】和歌山県 鯖飯 カリカリ梅和え うずみ	牛乳	牛乳、さば、鶏肉、豆腐、油揚げ	米、油	しょうが、ごぼう、干しいたけ、葉ねぎ、キャベツ、きゅうり、梅、干し、人参、大根、大根葉、ゆず	だし、汁、みりん、濃口醤油、塩、鰯だし、だし昆布、水、薄口醤油	726	30.0
7月	【旬の食材】梨 回鍋肉丼 卵ともやし中華スープ ★梨	牛乳	牛乳、豚肉、赤みそ、ハ丁みそ、豆腐、鶏卵	米、油、上白糖、ごま油、でん粉	にんにく、しょうが、人参、たけのこ、玉ねぎ、キャベツ、ピーマン、もやし、小松菜、長ねぎ、梨	水、酒、テンメンジャントウバンジャン、濃口醤油、鶏がら、塩、こしょう、薄口醤油	739	32.2
8月	【旬の食材】さつまいも 五目うどん キャベツと竹輪の和え物 芋けんぴ	牛乳	牛乳、豚肉、かまぼこ、油揚げ、ちくわ	うどん、上白糖、白ごま、揚げ油、さつま芋、はちみつ	人参、干しいたけ、白菜、長ねぎ、キャベツ、小松菜	鰯だし、だし昆布、水、塩、薄口醤油、酒、みりん、濃口醤油、水	721	31.4
9月	ご飯 アジフライ 白菜のお浸し むらくも汁	牛乳	牛乳、あじ、鶏肉、豆腐、鶏卵	米、薄力粉、パン粉、揚げ油、でん粉	小松菜、人参、白菜、長ねぎ	水、塩、こしょう、中濃ソース、濃口醤油、みりん、だし、汁、鰯だし、だし昆布、酒、薄口醤油	808	34.0
12月	スポーツの日							
13月	【郷土料理】徳島県 ご飯 鮭のすだち焼き じゃこわかめサラダ さつま汁	牛乳	牛乳、さけ、ちりめんじゃこ、わかめ、鶏肉、油揚げ、赤みそ、白みそ	米、上白糖、ごま油、さつま芋	すだち、人参、きゅうり、キャベツ、小松菜、ごぼう、大根、長ねぎ	水、塩、こしょう、白ワイン、紙小判、酢、濃口醤油、鰯だし、だし昆布	722	35.6
14月	【旬の食材】みかん 揚げパン 鶏むね肉と野菜のクリーム煮 みかん	牛乳	牛乳、鶏肉、牛乳、豆乳、生クリーム	ミルクパン、ミルクパン、揚げ油、グラニュー糖、上白糖、油、じゃが芋、薄力粉	にんにく、しょうが、セロリ、人参、玉ねぎ、キャベツ、しめじ、グリーンピース、みかん	塩、紙ナフキン、白ワイン、こしょう、鶏がら、水、ローリエ	735	27.2
15月	ご飯 鰯のチリソース 春雨サラダ 中華風コーンスープ	牛乳	牛乳、たれ、鶏肉、鶏卵	米、揚げ油、でん粉、油、三温糖、春雨、ごま油、上白糖	長ねぎ、にんにく、しょうが、人参、きゅうり、もやし、玉ねぎ、干しいたけ、ホールコーン、クリームコーン	水、塩、酒、濃口醤油、トマトケチャップ、ウスターソース、ストウバンジャン、コチュジャン、濃口醤油、オスターソース、鶏がら、水、酢、塩	763	31.0
16月	ご飯 豚しゃぶごまみそがけ 大根サラダ じゃが芋と小松菜の味噌汁	牛乳	牛乳、豚肉、赤みそ、油揚げ、白みそ	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、小松菜	水、酒、濃口醤油、みりん、酢、塩、鰯だし	728	35.7
17月	♪合唱コンクール♪ ハヤシライス カリカリサラダ グレープゼリー	牛乳	牛乳、豚肉、油揚げ、アガー	米、油、薄力粉、ごま油、上白糖	にんにく、しょうが、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、トマト、ジュース、キャベツ、きゅうり、ぶどうジュース	水、赤ワイン、鶏がら、塩、こしょう、マトビュレ、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	795	27.3
19月	合唱コンクール 振替休日							
20月	【郷土料理】滋賀県 小松菜の豚そぼろ丼 ワカサギの磯部揚げ 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、葉ねぎ	水、酒、みりん、濃口醤油、塩、こしょう、だし、煮干し	778	31.1
21月	【旬の食材】柿 ジャージャー麺 豆腐サラダ ★柿	牛乳	牛乳、豚肉、大豆、ハ丁みそ、赤みそ、豆腐	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、きゅうり、干しいたけ、たけのこ、キャベツ、もやし、柿	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、オスターソース、鶏がら、水、酢、塩	720	31.2
22月	☺給食試食会☺ さつま芋ご飯 鶏肉のはちみつ焼き ツナとヒジキのサラダ 秋野菜汁	牛乳	牛乳、鶏肉、ひじき、ツナ、油揚げ、白みそ、赤みそ	米、さつま芋、黒ごま、はちみつ、上白糖、三温糖、油、ごま油	キャベツ、きゅうり、人参、玉ねぎ、れんこん、なす	水、酒、塩、酢、みりん、濃口醤油、鰯だし、だし昆布	787	32.3
23月	【行事食】十三夜 ひじきの炊き込みご飯 豆乳入り味噌汁 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、葉ねぎ、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、鰯だし	724	27.3
26月	【郷土料理】神奈川県 かまぼこ丼 建長汁 桃ゼリー	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、こんにゃく、じゃが芋、ごま油、上白糖	しょうが、人参、玉ねぎ、ごぼう、大根、長ねぎ、桃、ジュース、黄桃缶	水、酒、濃口醤油、みりん、鰯だし、だし昆布、塩、薄口醤油、ゼリー、カップ	750	27.4
27月	📖読書週間📖 鶏肉と野菜のピラフ ホキのフライドフィッシュ にんじんとかぼちゃのスープ	牛乳	牛乳、鶏肉、鶏卵、ホキ、牛乳、豆乳、生クリーム	米、油、ごま油、揚げ油、薄力粉、米粉	人参、しょうが、ごぼう、きゅうり、いんげん、玉ねぎ、かぼちゃ、パセリ	水、塩、白ワイン、こしょう、酢、鶏がら、水、ローリエ	773	32.7
★港区商店街コラボ★ ひごの屋 の チキン南蛮&無限キャベツ								
28月	ご飯 ひごの屋の柔からチキン南蛮 塩昆布の炒め無限キャベツ 大根とえのきの味噌汁	牛乳	牛乳、鶏肉、鶏卵、塩昆布、白みそ	米、三温糖、薄力粉、でん粉、揚げ油、マヨネーズ(卵なし)、油	にんにく、玉ねぎ、ビュル、レモン果汁、キャベツ、大根、えのき、小松菜	水、塩、濃口醤油、酢、パセリ、鰯だし、だし昆布	751	33.0
29月	【世界の料理】ドイツ ミルクパン 手作りフランクフルト ジャーマンポテト アイントopf	牛乳	牛乳、豚肉、鶏肉、ベーコン、鶏肉、レンズ豆	ミルクパン、ミルクパン、油、パン粉、じゃが芋	にんにく、玉ねぎ、セロリ、ピーマン、人参、キャベツ、小松菜	オールスパイス、塩、ナツメグ(粉)、セージ(粉)、トマトケチャップ、カット、ホイル、こしょう、鶏がら、水、白ワイン、ペイリース(粉)	720	33.8
30月	【行事食】ハロウィン ご飯 かぼちゃコロッケ シャキシャキサラダ 沢煮焼	牛乳	牛乳、豚肉、大豆、ミート、豚肉、油揚げ	米、油、ポテトフレック、薄力粉、パン粉、揚げ油、上白糖、ごま油、こんにゃく、でん粉	玉ねぎ、かぼちゃ、切干、大根、もやし、人参、きゅうり、小松菜、ごぼう、大根、長ねぎ、みつ	水、塩、こしょう、中濃ソース、濃口醤油、酢、鰯だし、だし昆布、薄口醤油	808	27.0

- ・ 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。

2年生職場体験