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)
2 月	【開校記念日お祝い給食】 古代米のお赤飯　かしわのこはく揚げ 野菜の彩り和え　お祝いすまし汁	牛乳	牛乳,鶏肉,かまぼこ	米,もち米,黒米,でん粉,揚げ油,ごま油	しょうが,にんにく,キャベツ,小松菜,人参,ホールコーン,白菜,しめじ,水菜	水,塩,濃口醤油,酒,酢,薄口醤油,鰹だし,だし昆布	788	30.0
3 火	文化の日							
4 水	読書週間② マーボー豆腐ごはん　中華風コーンスープ アセロラゼリー	牛乳	牛乳,豆腐,豚肉,赤みそ,八丁みそ,鶏肉,鶏卵,アガー	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,玉ねぎ,ホールコーン,クリームコーン,アセロラジュース	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,薄口醤油,パセリ,ゼリーカップ	861	32.8
5 木	黒砂糖パン　チーズ入り卵焼き 小松菜とツナのサラダ　ABCスープ	牛乳	牛乳,鶏卵,牛乳,チーズ,生クリーム,ツナ,鶏肉	黒砂糖パン,黒砂糖パン,バター,油,上白糖,マカロニ	にんにく,玉ねぎ,キャベツ,小松菜,きゅうり,人参,白菜	塩,こしょう,オレガノ(粉),トマトケチャップ,赤ワイン,濃口醤油,酢,からし(粉),鶏がら,水,白ワイン,薄口醤油,パセリ,ベイリーフ(粉)	721	33.1
6 金	【旬の食材】鮭・大根・さつまいも 鮭茶漬け　大根のそぼろ煮　大学芋	牛乳	牛乳,さけ,のり,鶏肉,生揚げ	米,油,上白糖,でん粉,揚げ油,さつま芋,三温糖,水あめ,黒ごま	葉ねぎ,しょうが,玉ねぎ,人参,大根	水,鰹だし,塩,薄口醤油,酒,濃口醤油,みりん,水	782	29.7
9 月	【行事食】11月8日「いい歯の日」 じゃこわかめご飯　かつおの磯辺揚げ カミカミサラダ　カムカム味噌汁	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),鰹だし,だし昆布	779	33.9
10 火	【旬の食材】みかん 味噌ラーメン　ビーンズポテト　みかん	牛乳	牛乳,豚肉,赤みそ,白みそ,大豆	中華麺,油,ごま油,揚げ油,じゃが芋,でん粉	玉ねぎ,人参,しょうが,にんにく,もやし,ホールコーン,長ねぎ,ほうれん草,みかん	トウバンジャン,濃口醤油,酒,みりん,豚骨,鶏がら,鰹だし,だし煮干し,水,塩,白こしょう,ガーリックパウダー	747	28.9
11 水	【旬の食材】白菜 ご飯　サバの味噌煮 白菜のおかか和え　豆腐入りかき玉汁	牛乳	牛乳,さば,赤みそ,糸かつお,鶏卵,豆腐,わかめ	米,三温糖,でん粉,油	しょうが,白菜,もやし,人参,長ねぎ	水,酒,みりん,だし汁,だし昆布,濃口醤油,酢,塩,鰹だし	796	32.6
12 木	【郷土料理】岐阜県 鶏ちゃん丼　すったて汁　★りんご	牛乳	牛乳,鶏肉,白みそ,赤みそ,生揚げ,大豆	米,油,でん粉	にんにく,キャベツ,玉ねぎ,人参,ピーマン,大根,小松菜,きくらげ,りんご	水,トウバンジャン,酒,みりん,濃口醤油,鰹だし,だし昆布,薄口醤油	759	30.2
13 金	【オレンジリボン月間】 雑穀ライス＆カレー キャベツサラダバジルソースがけ　オレンジゼリー	牛乳	牛乳,豚肉,寒天	米,十六穀米,油,じゃが芋,薄力粉,上白糖	にんにく,しょうが,人参,玉ねぎ,キャベツ,きゅうり,ホールコーン,オレンジジュース	水,赤ワイン,カレー粉,豚骨,塩,ウスターソース,濃口醤油,ターメリック(粉),カルダモン(粉),クミン(粉),酢,こしょう,からし(粉),バジル,ゼリーカップ	821	28.5
16 月	ごはん　モウカサメの葱ソース 拌三糸　サンラータンスープ	牛乳	牛乳,さめ,鶏肉,豆腐,沖縄もずく,鶏卵	米,でん粉,米粉,揚げ油,油,上白糖,緑豆春雨,ごま油	しょうが,にんにく,長ねぎ,人参,きゅうり,もやし,干しいたけ	水,酒,濃口醤油,酢,だし汁,塩,からし(粉),鶏がら,白ワイン,こしょう,ラー油	798	33.2
17 火	【旬の食材】ブロッコリー 味噌ピザトースト　ポトフ フルーツヨーグルト	牛乳	牛乳,ベーコン,赤みそ,白みそ,ピザチーズ,鶏肉,レンズ豆,ヨーグルト	食パン,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,パイン缶,黄桃缶,りんご缶	塩,こしょう,鶏がら,水,ローリエ,薄口醤油	795	34.3
18 水	【旬の食材】里芋・きのこ類 ご飯　里芋のすきやきコロッケ 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,ポテトフレーク,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,鰹だし,だし昆布	795	27.9
19 木	ご飯　鰆の照り焼き もやしの磯和え　油麩入り肉じゃが	牛乳	牛乳,さわら,のり,豚肉	米,上白糖,でん粉,油,こんにゃく,じゃが芋,油ふ,三温糖	しょうが,小松菜,人参,もやし,玉ねぎ,さやいんげん	水,濃口醤油,酒,みりん,だし汁,水,鰹だし,塩	743	34.7
20 金	【世界の料理】東南アジア諸国 ナシゴレン　フォー入りスープ ◎バナナルンピア	牛乳	牛乳,鶏肉,えび,鶏肉	米,油,米粉めん,ごま油,揚げ油,春巻きの皮(生),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,もやし,白菜,チンゲンサイ,バナナ	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,薄口醤油	810	29.0
23 月	勤労感謝の日							
24 火	【行事食】和食の日 ご飯　タラの幽庵焼き 里芋の煮物　大根と油揚げの味噌汁	牛乳	牛乳,たら,鶏肉,油揚げ,わかめ,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,大根	水,白ワイン,みりん,濃口醤油,紙小判,酒,だし汁,鰹だし	725	32.0
25 水	【旬の食材】青梗菜・オレンジ あんかけチャーハン 春雨と青梗菜のスープ　オレンジ	牛乳	牛乳,鶏卵,豚肉,鶏肉,豆腐	米,油,でん粉,ごま油,春雨	にんにく,しょうが,長ねぎ,人参,白菜,干しいたけ,えのき,もやし,チンゲンサイ,オレンジ	水,酒,塩,濃口醤油,酢,水,鶏がら,こしょう,薄口醤油	738	28.2
26 木	【郷土料理】山口県 ご飯　チキンチキンごぼう 野菜の香味醤油和え　のっぺい汁	牛乳	牛乳,鶏肉,わかめ,鶏肉	米,でん粉,揚げ油,上白糖,ごま油,白ごま,里芋	ごぼう,枝豆,キャベツ,きゅうり,長ねぎ,にんにく,人参,大根	水,濃口醤油,酒,みりん,鰹だし,だし昆布,塩,薄口醤油	830	29.4
★港区商店街コラボ★　赤坂見附バール・デルソーレ　の　特製ボロネーゼ　&　バーニャカウダのインサラータ								
27 金	今井寿シェフの特製ボロネーゼ バーニャカウダのインサラータ　フルーツポンチ	牛乳	牛乳,牛肉,豚肉,チーズ,アンチョビ,牛乳	ペンネ,オリーブ油,油,でん粉,グラニュー糖	玉ねぎ,しょうが,ブロッコリー,人参,大根,にんにく,みかん缶,黄桃缶,パイン缶,りんご缶	塩,黒こしょう,トマトソース,水,鶏がら,白ワイン,サイダー	796	37.2
30 月	【世界の料理】モロッコ ミルクパン　チキンタジン モロッカンサラダ　ポテトのポタージュ	牛乳	牛乳,鶏肉,牛乳,豆乳,生クリーム	ミルクパン,オリーブ油,油,じゃが芋	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,パセリ,酢,コリアンダー,鶏がら,水,ベイリーフ(粉)	729	30.9

2学期 期末考査

- 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。
- ◎マークは有機栽培農産物（オーガニック製品）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。