



# 2017年9月予定献立表

港区立高陵中学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	エネルギー たんぱく質	一口メモ
4月	ハヤシライス 大根サラダ 梨	○	豚肩, 飲用牛乳	精白米, 米油, 有塩バター, 小麦粉, 三温糖	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, エリンギ, ｷｰﾄﾞﾄﾞｲﾝ, りんご, トマトｼｰｽ, キャベツ, だいごん, なし	赤ワイン, 鳥がら, 食塩, こしょう, トマトケチャップ, ウスターソース, 赤みそ, 穀物酢	877 kca 26.3 g	♪今月の給食目標♪ 食環境について 考えよう ★今月の給食目標★ 正しい食器の位置で 食べよう
5火	ご飯 海苔の佃煮 ホトコック&ｷｽﾌﾗｲ 小松菜のごま和え 大根とわかめのみそ汁	○	もみのり, 鶏ひき肉, たまご, きす, わかめ, 飲用牛乳	精白米, 三温糖, 米油, 有塩バター, じゃがいも, 小麦粉, 生パン粉, ｸﾞﾗｲﾊﾞﾝ粉, 白すりごま	たまねぎ, こまつな, にんじん, はくさい, だいごん	こいくちしょうゆ, 料理酒, 本みりん, 食塩, こしょう, 中濃ソース, 中厚削り節, 白みそ, 赤みそ	823 kca 28.8 g	
6水	ミルクパン サツマイモのホワイトグラタン 野菜スープ 巨峰	○	鶏むね肉, 調理用牛乳, 生クリーム, ミｯｸｽｰｽ', 飲用牛乳	ﾓﾙｶﾞﾝ, さつまいも, 米油, 有塩バター, 小麦粉, ｸﾞﾗｲﾊﾞﾝ粉	たまねぎ, マｯｼｮｰﾙﾑ, しょうが, にんじん, もやし, キャベツ, 巨峰	白ワイン, 食塩, こしょう, ベイリーフパウダー, 鳥がら, 料理酒, こいくちしょうゆ	826 kca 31.2 g	地方の料理 ★沖縄県★
7木	タコライス もずくスープ サーターアンダギー	○	鶏ひき肉, 国産大豆, もずく, 木綿豆腐, たまご, 飲用牛乳	精白米, 米油, でん粉, 小麦粉, 上白糖, 黒砂糖, 有塩バター	にんにく, たまねぎ, キャベツ, きゅうり, トマト, にんじん	酒, こいくちしょうゆ, だし昆布, トマトケチャップ, 中濃ソース, トマトソース, チリパウダー, タバスコソース, こしょう, 鳥がら, 中厚削り節, ｷｰｷﾞﾝｸﾞﾊﾞﾀｰ, ｸﾞﾗｲﾊﾞﾝ粉	851 kca 30.4 g	★菊花(きっか)和え★ 秋の花である'菊'の花びらを入れた和えものです。 明日9月9日は重陽(ちようよう)の節句といいますが、旧暦では、菊が咲く季節であることから、菊の節句とも呼ばれています。
8金	ご飯 鮭のみそマヨネーズ焼き 菊花(きっか)和え けんちん汁	○	生さけ, 鶏むね肉, 木綿豆腐, 飲用牛乳	精白米, 米油, さといも	もやし, こまつな, にんじん, 菊の花びら, 板こんにゃく, ごぼう, だいごん, しょうが	塩, こしょう, 白ワイン, マヨネーズ, 赤みそ, 洋からし, かつおだし, こいくちしょうゆ, 料理酒, 中厚削り節, だし昆布, 本みりん	752 kca 34.7 g	
11月	スパゲティビーンズミート フレンチサラダ 角切りりんごゼリー	○	鶏ひき肉, 国産大豆, 粉チーズ, アガー, 飲用牛乳	米油, 小麦粉, オリーブ油, ハーフスパゲティ, 三温糖, 上白糖	にんにく, たまねぎ, にんじん, しょうが, トマトｼｰｽ, キャベツ, きゅうり, りんごｼｰｽ, りんご	赤ワイン, 食塩, こしょう, ナツメグ, 鳥がら, トマトケチャップ, トマトピューレ, ウスターソース, タバスコソース, 酢, こいくちしょうゆ, 洋からし粉	842 kca 32.0 g	
12火	ナシゴレン アジアンスープ モヤシの豆板醤和え	○	豚肩ひき肉, むきえび, たまご, 鶏むね肉, 飲用牛乳	精白米, 米油, 春雨, でん粉, ごま油	赤ピーマン, ホールコーン缶, しょうが, にんにく, 赤とうがらし, レモン果汁, パセリ, 干し椎茸, にんじん, はくさい, こまつな, もやし	水, 料理酒, 塩, ナンプラー, ｸﾞﾗｲﾊﾞﾝ粉, こしょう, トウバンジャン, 鳥がら, こいくちしょうゆ, 穀物酢, 食塩	735 kca 35.5 g	世界の料理★インドネシア★ 「ナシゴレン」 インドネシアのチャーハンです。魚を原料とした『ナンプラー』が味の決め手です。 卵をくずしながら食べてください。
13水	梅とワカメのご飯 ネギ塩卵焼き 和風サラダ 豚汁	○	炊込わかめ, たまご, 鶏むね肉, 豚モモ, 木綿豆腐, 飲用牛乳	精白米, 白いりごま, 米油, 三温糖, ごま油, じゃがいも	刻み梅, 長ねぎ, キャベツ, きゅうり, もやし, ごぼう, 板こんにゃく, にんじん, だいごん	食塩, こいくちしょうゆ, 料理酒, 穀物酢, こしょう, だし昆布, 中厚削り節, 赤みそ, 白みそ	796 kca 34.9 g	
14木	ピザトースト ポトフ 極早生(ごくわせ)みかん	○	ﾊﾞｰｺﾝ短冊, ミｯｸｽｰｽ', 豚モモ, ウィンナー, 飲用牛乳	食パン, 米油, じゃがいも	ｷｰﾄﾞﾄﾞｲﾝ, にんにく, たまねぎ, マｯｼｮｰﾙﾑ, ｳｰﾓﾝ, にんじん, セロリ, キャベツ, しょうが, みかん	食塩, こしょう, バジル, オレガノ, タバスコソース, 白ワイン, 鳥がら, ベイリーフパウダー, こいくちしょうゆ	794 kca 35.1 g	
15金	鮭の炊きおこわ 豆腐入りかき玉汁 冬瓜のそぼろあんかけ	○	さけ, 油揚げ, たまご, 木綿豆腐, 鶏ひき肉, 飲用牛乳	精白米, もち米, 白いりごま, でん粉	にんじん, えのきたけ, たまねぎ, はくさい, とうがん	料理酒, こいくちしょうゆ, だし昆布, 食塩, うすくちしょうゆ, 本みりん, 中厚削り節	763 kca 35.9 g	2020年 東京 オリンピックパラリンピック
19火	スタミナ丼 大根とジャコのカリカリサラダ りんご	○	豚モモ, ｸﾞﾗｲﾊﾞﾝ粉, 飲用牛乳	精白米, 米油, 上白糖, でん粉, ごま油, 三温糖	にんにく, しょうが, たまねぎ, えのきたけ, ｳｰﾓﾝ, 赤ピーマン, じゃがいも, にんじん, キャベツ, りんご	料理酒, こいくちしょうゆ, 食塩, こしょう, ｳｰｽﾀｰｰｰｽ, 穀物酢	864 kca 37.5 g	★きなこのおはぎ★ 9月20～26日は『お彼岸』です。 お彼岸は、春と秋にあり、お墓参りなどをして先祖を敬う日です。 お彼岸には、おはぎを作ってお供えします。 秋は萩(はぎ)の花が咲くので、おはぎと呼ばれるようになったそうです。
20水	きつねうどん ごまサラダ きな粉のおはぎ	○	鶏むね肉, 笹かぶ, 油揚げ, きな粉, 飲用牛乳	三温糖, 冷凍うどん, 米油, ごま油, 白練りごま, 精白米, もち米, ｸﾞﾗｲﾊﾞﾝ粉	たまねぎ, こまつな, にんじん, キャベツ, きゅうり	だし昆布, 中厚削り節, 本みりん, 食塩, こいくちしょうゆ, だし汁, 穀物酢, こしょう, 塩	839 kca 32.5 g	
21木	ひじきご飯 ししゃもとさばの塩焼き もやしのごまみそ和え 豆腐とわかめのすまし汁	○	油揚げ, 芽ひじき, さば, ししゃも, 木綿豆腐, わかめ, 飲用牛乳	精白米, もち米, 米油, 三温糖, 白すりごま	にんじん, こまつな, もやし, えのきたけ	料理酒, 食塩, こいくちしょうゆ, だし昆布, 本みりん, りんご酢, 赤みそ, 中厚削り節	747 kca 34.1 g	
22金	ご飯 韓国のり とりの唐揚げ コチュジャンソース モヤシのナムル わかめスープ	○	焼きのり, 木綿豆腐, わかめ, 鶏モモ切り身, 飲用牛乳	精白米, ごま油, 白いりごま, でん粉, 米油, 三温糖	しょうが, にんじん, えのきたけ, たまねぎ, にんにく, こまつな, もやし	塩, 鳥がら, こしょう, こいくちしょうゆ, 料理酒, コチュジャン, ラー油	845 kca 31.5 g	世界の料理★韓国★ 「韓の唐揚げ」 「コチュジャンソース」 韓国では、キムチをはじめとする辛い食べ物が多いです。しかし、韓国のレストランではキムチのメニューがありません。それは頼むまでもなく、無料でテーブルに運ばれてくるからです。それほど、韓国の生活に辛い食べ物(しんとう)している様です。
25月	ご飯 さんまの姿煮 煮浸し 豆腐と小松菜のすまし汁	○	さんま, 木綿豆腐, 飲用牛乳	精白米, 三温糖, あられふ	しょうが, つきこんにゃく, にんじん, もやし, こまつな	料理酒, 本みりん, こいくちしょうゆ, だし汁, だし昆布, 中厚削り節, 食塩	759 kca 29.0 g	
26火	塩ラーメン ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ入りキャベツサラダ カステラ	○	鶏むね肉, なた, いか, うずら卵缶, わかめ, たまご, 調理用牛乳, 飲用牛乳	蒸し中華めん, 米油, でん粉, 白すりごま, ごま油, 上白糖, 強力粉, はちみつ	しょうが, ｳｰｰｰｰｰｰｰｰ, にんじん, はくさい, もやし, たら, 長ねぎ, こまつな, ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ, キャベツ, きゅうり	とんこつ, 鳥がら, 料理酒, 食塩, こしょう, こいくちしょうゆ, 穀物酢, ラー油, ｷｰｷﾞﾝｸﾞﾊﾞﾀｰ	823 kca 31.6 g	
27水	照りマヨピザパン ミネストローネ ブルーベリーヨーグルト	○	鶏モモ, ミｯｸｽｰｽ', 鶏むね肉, ｻｰｰｰｰｰｰ, ヨーグルト, 飲用牛乳	ナン, 米油, 三温糖, でん粉, じゃがいも, 粉糖	にんにく, しょうが, たまねぎ, ホールコーン缶, にんじん, セロリ, キャベツ, ｷｰｰｰｰｰ, トマトｼｰｽ, ﾌﾞｰｰｰｰｰ	料理酒, 本みりん, こいくちしょうゆ, マヨネーズ, 赤ワイン, 鳥がら, トマトピューレ, 食塩, こしょう, ベイリーフパウダー, バジル, オールスパイス	809 kca 35.4 g	
28木	高菜のチャーハン 春巻き ﾌﾙｰｰｰｰｰ	○	焼き豚, たまご, 鶏ひき肉, 飲用牛乳	精白米, 米油, ごま油, 米油, 春巻きの皮, 春雨, でん粉, 上白糖	にんじん, 干し椎茸, 長ねぎ, たかな漬, しょうが, たけのこ, たら, みかん缶, 黄桃缶, ｲｰｰｰｰ	料理酒, こいくちしょうゆ, 食塩, 穀物酢, こしょう, 白ワイン, サイダー	864 kca 25.0 g	★献立は、食材料の都合で変更することがあります。
29金	カレーライス 2種のビーンズサラダ ロザリオピアンコ	○	鶏むね肉, 国産大豆, 飲用牛乳	精白米, 米油, じゃがいも, 小麦粉, 三温糖	にんにく, しょうが, セロリ, にんじん, たまねぎ, りんご, えだまめ, ホールコーン缶, キャベツ, ｸﾞﾗｲﾊﾞﾝ粉	赤ワイン, カレー粉, 鳥がら, 食塩, こしょう, ベイリーフパウダー, トマトピューレ, 中濃ソース, ウスターソース, ガラムマサラ, こいくちしょうゆ, 穀物酢, ｸﾞｰｰｰｰｰ	928 kca 27.3 g	