



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、ネーブル、りんご、トマト、キャベツ、だいこん、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、ドライパン粉、白すりごま	たまねぎ、ごまつな、にんじん、はくさい、だいこん	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、ミックスチーズ、飲用牛乳	ミルクパン、さつまいも、米油、有塩バター、小麦粉、ドライパン粉	たまねぎ、マッシュルーム、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、塩、こしょう、鳥がら、中厚削り節、パセリ、オリーブオイル	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)の節句といひ、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、ごまつな、にんじん、菊の花びら、板こんにゃく、ごぼう、だいこん、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、キャベツ、きゅうり、りんご、ズッキーナ	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、ごまつな、もやし	水、料理酒、塩、ナンプラー、タマリンド、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、だいこん	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	○	パコン短冊、ミックスチーズ、豚モモ、ウィンナー、飲用牛乳	食パン、米油、じゃがいも	ネーブル、にんにく、たまねぎ、マッシュルーム、ピーマン、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	
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、オリーブオイル、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、ピーマン、赤ピーマン、にら、だいこん、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、オリーブオイル、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、笹がし、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、グルテン	たまねぎ、ごまつな、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、ごまつな、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 韓国のみ 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、ごまつな、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★ 「鶏の唐揚げ」 「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、ごまつな	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 アロココリ入りキャベツサラダ カステラ	○	鶏むね肉、なると、いか、うずら卵、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、サーサイ漬物、にんじん、はくさい、もやし、にら、長ねぎ、ごまつな、アロココリ、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、パセリ、オリーブオイル	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、ミックスチーズ、鶏むね肉、パコン短冊、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、ネーブル、トマト、トマトソース、ブルーベリージャム	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、オリーブオイル	809 kca 35.4 g	
28木	高菜のチャーハン 春巻き フルーツポンチ	○	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、にら、みかん、黄桃、パイナップル、りんご	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、オリーブオイル	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、ガラマサラ、こいくちしょうゆ、穀物酢、ガーリックパウダー	928 kca 27.3 g	

2-1リクエスト

3-2リクエスト

地方の料理
★沖縄県★

★菊花(きっか)和え★

世界の料理★インドネシア★
「ナシゴレン」

2020年 東京
オリンピックパラリンピック

★きなこのおはぎ★

世界の料理★韓国★
「鶏の唐揚げ」
「コチュジャンソース」

2020年 東京
オリンピックパラリンピック

★献立は、食材料の都合で変更することがあります。