


2017年11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	たんぱく質	一口メモ
1水	栗ご飯 レンコンと大豆のつくね焼き 切干し大根の炒め煮 かぶの和風汁	お茶	鶏挽き肉、たまご、大豆、油揚げ、鶏ささ身	精白米、もち米、くり、白いりごま、三温糖、小麦粉、米油、でん粉	長ねぎ、れんこん、しょうが、にんじん、切干し大根、干し椎茸、かぶ、みつば	本みりん、塩、うすくちしょうゆ、料理酒、だし昆布、こいくちしょうゆ、中厚削り節、お茶	766 kcal 28.2 g	<p>11月1日 ★十三夜献立★</p> <p>十五夜から約一か月後の十三夜は、十五夜について美しい月と言われ、昔から大切にされてきました。</p> <p>十五夜を芋名月と言うのに対して、十三夜は栗名月・豆名月と言います。栗ご飯や豆が入ったつくねをつくります。また、飲み物は和食に合うお茶を出します。</p> 
2木	じゃこごはん 豆腐の薬味かけ 小松菜のおひたし 石狩汁	○	羽根豆、押し豆腐、油揚げ、さけ、飲用牛乳	精白米、でん粉、米油、三温糖、じゃがいも、なたね油	しょうが、にんにく、長ねぎ、こまつな、はくさい、もやし、にんじん、板こんにゃく	こいくちしょうゆ、だし昆布、だし汁、本みりん、中厚削り節、料理酒、白みそ、赤みそ	742 kcal 32.1 g	
6月	五目あんかけ焼きそば ジャンボ揚げ餃子 柿	○	鶏モモ、むきえび、いか、豚ひき肉、飲用牛乳	米油、蒸し中華めん、三温糖、でん粉、餃子の皮、ごま油	たまねぎ、にんじん、干し椎茸、しょうが、はくさい、もやし、にんにく、かき	塩、こしょう、鳥がら、料理酒、こいくちしょうゆ、ラー油、穀物酢	853 kcal 34.2 g	
7火	わかめご飯 千草(ちぐさ)焼き もやしの和風サラダ 大根と小松菜のみそ汁	○	炊込わかめ、鶏ひき肉、たまご、油揚げ、飲用牛乳	精白米、米油、三温糖、ごま油、白すりごま	たまねぎ、たけのこ、にんじん、干し椎茸、こまつな、キャベツ、きゅうり、もやし、だいこん	塩、料理酒、こいくちしょうゆ、穀物酢、こしょう、中厚削り節、白みそ、赤みそ	772 kcal 30.2 g	
8水	かやくご飯 変わり五目豆 かき玉スープ	○	油揚げ、芽ひじき、豚モモ、大豆、たまご、飲用牛乳	精白米、もち米、三温糖、米油、じゃがいも、上白糖、でん粉	にんじん、ごぼう、たけのこ、干し椎茸、板こんにゃく、ピーマン、しょうが、こまつな	料理酒、塩、こいくちしょうゆ、だし昆布、本みりん、うすくちしょうゆ、中厚削り節、鳥がら、こしょう	803 kcal 28.5 g	
9木	ご飯 ぶりの照り焼き 煮浸し 大根のそぼろ汁	○	ぶり、鶏ひき肉、飲用牛乳	精白米、三温糖、でん粉、米油	しょうが、つきこんにゃく、にんじん、もやし、こまつな、だいこん	料理酒、こいくちしょうゆ、本みりん、だし汁、中厚削り節、うすくちしょうゆ、塩	787 kcal 34.7 g	
10金	2種トースト きなこ&チーズ ホワイトシチュー オレンジゼリー	○	きな粉、スライスチーズ、鶏モモ、ベーコン短冊、調理用牛乳、アガー、飲用牛乳	食パン、有塩バター、グラニュー糖、米油、じゃがいも、小麦粉、上白糖	たまねぎ、にんじん、しょうが、キャベツ、パプリカ、みかん缶	白ワイン、鳥がら、塩、こしょう、ベイリーフパウダー	801 kcal 28.5 g	
13月	ご飯 さけの柚子香焼き 竹輪とじゃがいものうま煮 かき卵汁	○	さけ、焼き竹輪、鶏むね肉、木綿豆腐、たまご、飲用牛乳	精白米、三温糖、でん粉、じゃがいも	ゆず果汁、にんじん、板こんにゃく、たまねぎ、こまつな	料理酒、こいくちしょうゆ、だし汁、本みりん、中厚削り節、塩	786 kcal 40.5 g	
14火	茶飯 おでん 野菜のポン酢かけ	○	結び昆布、鶏モモ、焼き竹輪、揚げボール、生揚げ、うずら卵缶、飲用牛乳	精白米、三温糖、竹輪ふ、じゃがいも、上白糖	板こんにゃく、だいこん、にんじん、キャベツ、きゅうり、もやし、レモン果汁	料理酒、こいくちしょうゆ、だし昆布、中厚削り節、本みりん、塩、だし汁、うすくちしょうゆ、穀物酢	766 kcal 26.8 g	
15水	中華丼 水菜のすまし汁 大根とキュウりのにんにく漬	○	豚モモ、いか、うずら卵缶、蒸しかまぼこ、絹ごし豆腐、飲用牛乳	精白米、米油、でん粉、あられふ、ごま油	しょうが、にんじん、たまねぎ、たけのこ、はくさい、長ねぎ、こまつな、水菜、だいこん、きゅうり、にんにく	料理酒、こいくちしょうゆ、鳥がら、塩、こしょう、だし昆布、中厚削り節、うすくちしょうゆ、穀物酢、ラー油	775 kcal 32.5 g	
16木	ピザトースト 南瓜ニョッキのクリームソース みかん	○	ベーコン短冊、ミックスチーズ、鶏むね肉、調理用牛乳、生クリーム、飲用牛乳	食パン、米油、じゃがいも、強力粉、オリーブ油、有塩バター、小麦粉	ホトトギス、にんにく、たまねぎ、マッシュルーム、ピーマン、かぼちゃ、しょうが、みかん	塩、こしょう、乾パズル、オレガノ、タバスコソース、鳥がら、黒こしょう	845 kcal 36.1 g	
17金	南蛮うどん もやしの辛子あえ 大豆とジャコの甘辛揚げ	○	鶏モモ、油揚げ、大豆、羽根豆、飲用牛乳	米油、でん粉、うどん、さつまいも、なたね油、三温糖	たまねぎ、にんじん、こまつな、もやし、しょうが	だし昆布、中厚削り節、料理酒、本みりん、こいくちしょうゆ、塩、一味とうがらし、だし汁、洋からし	774 kcal 32.7 g	
20月	ご飯 さんまの姿煮 もやしと小松菜の磯和え 豆腐とわかめのみそ汁	○	さんま筒切り、焼きのり、木綿豆腐、わかめ、飲用牛乳	精白米、三温糖	しょうが、こまつな、にんじん、もやし、たまねぎ	料理酒、本みりん、こいくちしょうゆ、だし汁、中厚削り節、白みそ、赤みそ	766 kcal 29.9 g	
22水	2色揚げパン(砂糖・抹茶) 肉団子と野菜のスープ じゃがいものピリ辛サラダ	○	鶏ひき肉、たまご、飲用牛乳	ミルクパン、なたね油、上白糖、グラニュー糖、きび砂糖、でん粉、練豆春雨、じゃがいも、白練りごま	しょうが、にんじん、干し椎茸、たけのこ、たまねぎ、キャベツ、こまつな	塩、抹茶、鳥がら、料理酒、こしょう、こいくちしょうゆ、トウバンジャン	789 kcal 29.0 g	
24金	カレーライス キャベツとコーンのサラダ りんご	○	鶏モモ、飲用牛乳	精白米、米油、じゃがいも、小麦粉、赤ざらめ、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、キャベツ、ホールコーン缶	赤ワイン、カレー粉、鳥がら、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、洋からし	948 kcal 23.3 g	
27月	マーボー豆腐丼 モヤシの和風サラダ フルーツヨーグルト	○	豚ひき肉、押し豆腐、ヨーグルト、飲用牛乳	精白米、米油、小麦粉、三温糖、でん粉、ごま油、粉糖	にんにく、しょうが、にんじん、たけのこ、長ねぎ、たまねぎ、にら、キャベツ、きゅうり、もやし、黄桃缶、りんご、みかん缶	トウバンジャン、鳥がら、料理酒、こいくちしょうゆ、赤みそ、穀物酢、塩、こしょう	908 kcal 35.4 g	
28火	ご飯 鶏の唐揚げ(塩ガーリック) キャベツサラダ 中華風卵スープ	○	鶏モモ切り身、鶏モモ、木綿豆腐、たまご、飲用牛乳	精白米、でん粉、なたね油、米油、でん粉、ごま油	にんにく、にんじん、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、しょうが、こまつな	白ワイン、塩、ガーリックパウダー、穀物酢、こしょう、鳥がら、料理酒、こいくちしょうゆ	893 kcal 33.9 g	
29水	和風スープパゲッティー グリーンサラダ チョコチップスコーン	○	ベーコン短冊、鶏モモ、いか、刻みのり、たまご、調理用牛乳、飲用牛乳	ハーフスパゲッティー、米油、有塩バター、でん粉、三温糖、小麦粉、小麦全粒粉、チョコレート	しょうが、にんにく、たまねぎ、長ねぎ、えのきたけ、こまつな、キャベツ、ホールコーン缶	塩、こしょう、鳥がら、料理酒、こいくちしょうゆ、唐辛子輪切り、穀物酢、ベーキングパウダー	861 kcal 31.0 g	
30木	えのき茸ごはん ししゃもとさばの塩焼き わかめサラダ みぞれ汁	○	ツナ、さば、ししゃも・干わかめ、鶏モモ、飲用牛乳	精白米、もち米、三温糖、ごま油、米油	えのきたけ、にんじん、キャベツ、ホールコーン缶、まいたけ、板こんにゃく、だいこん、長ねぎ、みつば	塩、料理酒、こいくちしょうゆ、本みりん、りんご酢、穀物酢、中厚削り節	790 kcal 33.4 g	

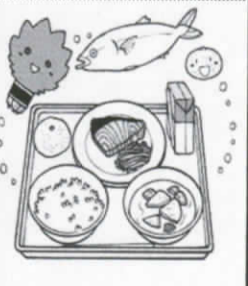
★千草(ちぐさ)焼き★
千草焼きの名前の由来は、まるで千種類もの貝が入っているかのようにたくさんの貝が入っていることに由来しています。
ひき肉・たまねぎ・にんじん・椎茸・小松菜などが入った貝だくさんの卵焼きです。

11月8日は
いっしょの
いっしょの
いっしょの
いっしょの

1-3
リクエスト♪
揚げパン

♪今月の給食目標♪
「感謝して食事をしよう」

♪今月の給食マナー目標♪
「感謝の気持ちで食事をしよう」



★献立は、食材料の都合で変更することがあります。